STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 06403

KOKH-BUKH FAR GEZUNTHEYT

Lena Brown

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

קאָך-בוך
פאַר געזונטהייט

פ ו ן

ל י נ ע ב ר אַ ו ן

געשריבן ווי צו באַלאַנסירן נאַטירלעכע
וו ע ג ע ט אַ ר י ש ע עסנס נאָך דער
וו י ס נ ש אַ פ ט ל י כ ע ר מעטאָדע

פּרייז 1.25

אַרויסגעגעבן פון פאַרפאַסער

הויפּט-פאַרקויף ביי:

M. JANKOVITZ

181 EAST BROADWAY   NEW YORK, N. Y.

Copyright 1931
by LENA BROWN
New York, N. Y.

ערוואַכט, מענטשן!

שטייט אויף, מענטשן, ערוואַכט פון אייער דרימל,
שיין איז דער מאָרגן, לויטער דער הימל,
אַלעם אַרום פרייט זיך און לעבט.
דער וויסנדער מענטש געניסט און שטרעבט.
ביי פאַרשטענדיגע מענטשן זיינען די אויגן לאַנג אָפן, פרישע לופט און זונענשיין
קומט שוין אין זייער עצימערן אַריין.
דער אומוויסנדיגער מענטש וויל ניט ערוואַכן,
אויף אים איז אַן אייביגער פלאָג: מען טוט פון אים לאַכן.
פאַרשלאָפט ניט, איר קענט געניסן פון לעבן,
ווען איר זאָלט צו אַ געזונטער דיעטע שטרעבן.
עס איז שוין צייט, דער מענטש זאָל ערוואַכן,
וועט פון אים גאָרניט זיין צו לאַכן.
אום צו זיין געזונט און קענען לאַנג לעבן,
מוזן מיר די נאַטירלאַכע שפייזן ליבן.
געזונטע עסנס גיט מוט און קראַפט צו לעבן,
און מאַכן אויך קלאָר די געדאַנקען צו שטרעבן.
אלזאָ, דאָס דאַרפן אַלע מענטשן וויסן:
פרישע לופט, זונשיין און וואַסער מוזן אַלע געניסן.
פון פרוכט און גרינסן מאַכט אייערע געריכטן,
וועט איר ניט האָבן צו דאָקטוירים קיין פליכטן.
עסט און טרינקט, האָט הנאה פון לעבן —
די נאַטור האָט אַלעם פאַר דעם מענטשן געגעבן.
פרישע לופט, זונשיין און רוע, —
דאָס איז אַ גוטע רפואה.
דער מענטש איז דער שולדדיגער אין זיין קראַנקהייט אַליין,
ער לעבט ניט נאַטירלאַך און וויל ניט פאַרשטיין.
ווען מען טרינקט שלעכטע געטראַנקען,

פאַרטויבט מען דעם מענטשנ'ס געדאַנקען —
„דראַג" און „דאָופּ" ברייגגען צו ליידן און נויט,
און פירן אָפט צו אַ פריצייטיגן טויט.
אום פון דעם ניט צו ליידן,
מוזן מיר שלעכטע געוואוינהייטן פאַרמיידן.
שלעכטע עסנס בריינגען מאָגן-קראַנקייטן, שוואַכע
נערוון און עקשנות
און דאָס קען בריינגען דעם מענטשן צו די גרעסטע סכנות.
אַלזאָ, דעם מאָגן קען מען ניט נאַרן —
ווען מען גיט אים ניט די פּאַסנדע עסנס וועט אונטערן האַרצן
שפּאַרן.
טאָ, האָט שכל און פאַרשטייט אַליין,
אום צו זיין געזונט ווענדט זיך אָן דעם מענטשן צו פאַרשטיין.
פאַרהיט דאָס געזונט אין צייט, און קראַנקהייט פאַרמיידט,
און נאַטירלאַכע, געזונטע שפּייזן ניט פאַרבייט.
אַלזאָ, ליבער לעזער, פאַרלירט ניט קיין צייט —
דעם „דיעטע און קאָך-בוך" צו לעזן ניט פאַרמיידט.

פאָרוואָרט

ניט־פאַסיגע שפּייזן פאַראורזאַכן אומבאַקוועמלאַכקייטן אין
קערפּער. זיי ברייננען פאַרשיידענע קראַנקהייטן. דער געזונט־
צושטאַנד פון דעם מענטשן ווענדט זיך אָן זיין לעבן און אָן די
שפּייזן, וואָס ער עסט. שפּייז איז דער בוי־מאַטעריאַל, פון וועלכן
דער קערפּער דאַרף אַרויסקריגן אַלע נויטיגע נאַרונגס־שטאָפן, אום
אויפצוהאַלטן אַלע אָרגאַנען אין א געזונטן צושטאַנד. דאַרף מען
געניסן פון א נאָרמאַלן לעבן און נאַטירלאַכע גוטע שפּייזן און ריכ־
טיג־געקאָכטע, וואָס זאָלן אַנטהאַלטן וויכטיגע עלעמענטן, אין
וועלכע דער קערפּער נויטיגט זיך, כדי צו אַנטוויקלען געזונט און
קראַפט. פאַסיגע שפּייז העלפט דעם קערפּער צו באַזיגן פילע קראַנק־
הייטן און ברייננגען די אָרגאַנען אין א געזונטן צושטאַנד.

מען דאַרף אָפּרייניגן דעם מאָגן פון פאַרלייגענע אָפּפאַל־פּראָ־
דוקטן, וואָס קלייבן זיך צונויף. אום צו רייניגן די בלוט און פאַר־
שטאַרקן דעם נערוון־סיסטעם און אויפצובויען קרעפטיגע, געזונ־
טע מוסקולן, איז נוטיג א וועגעטאַרישע, נאַרהאַפטיגע און גוט־
באַלאַנסירטע דיעטע, וועלכע זאָל אַנטהאַלטן פון גאָרטן־גרינסן,
פרישע פרוכטן, פרישע לופט, זונשיין, מאַסאַזש, וואַסער־היילונג
(הײדראָפּאַטיע) און אויך רו. וועט איר פון אַלעם געפינען א גוטע
היילונג.

די געוואוינהייטן פון לעבן האָבן צו טאָן מיט די געוואוינהייטן
פון דעם מענטשן. פילע מענטשן געברויכן אומפּאַסענדיגע שפּייזן,
ווייל זיי זעען, אַז א צווייטער מענטש באַנוצט עס. יעדער מענטש
קען זיין זיין אייגענער ראַט־געבער און באַנוצן זיך מיט די פּאַסנדיגע
עסנוואַרגן פאַר זיין געזונט, ווייל וואָס עס איז גוט פאַר איינעם
קען זיין ניט גוט פאַר א צווייטן.

פיל מענטשן דיינקען, אַז ווען מען עסט ניט קיין פלייש אָדער
קיין הערינג קען מען ניט האָבן קיין אַפּעטיט און האַלטן זיך גע־
זונט. ווען דער מאָגן איז ריין און די אָרגאַנען אַרבעטן נאָרמאַל,
וועט דער מענטש באַקומען א נאַטירלאַכן אַפּעטיט. יעדער מענטש
וויל זיין געזונט און אָנהאַלטן זיין געזונט אין א נאָרמאַלן וועג.
און דאָס קענען מיר נאָר, ווען מיר ווייסן ווי אָנצוגיין מיטן אַל־

טעגלאכן לעבן, און צופאסן די שפייז, וואס מיר פארלאנגען. דער־פאר מוז יעדער מענטש וויסן וואס עס איז גוט פאר אים צו עסן, און ווי אזוי ער זאל עס באנוצן, כדי צו קריגן די פולע נארונגס־קראפט. דאס וועט העלפן דעם קערפער צו באזיגן פילע קראנק־הייטן און האלטן דעם קערפער אין א נארמאלן צושטאנד.

דאס עסן דארף באשטיין מערסטנטייל פון רויע גארטן־גרינסן, פרוכט, קעז, סאלאדס, מילך און איינפאך־צוגעגרייטע געקאכטע געריכטן, ברויט פון גאנצע ווייץ־מעל, סיריעלס פון גאנצע זוימען־גרויפן. עס איז ראטזאם צו עסן געטריקנטע פרוכט, וואס איז ניט געסאלפערט. עס איז גוט צו עסן פיל רויער פרוכט און וועדזשע־טייבלס, ווייל רויע פרוכט און וועדזשעטייבלס פארמאגן פיל מי־נעראלע זאלצן, וואס זיינען נויטיג פארן קערפער. עס איז ניט וויכ־טיג צו געברויכן זאלץ אדער פעפער פאר רויע וועדזשעטייבלס, ווייל רויע גרינע וועדזשעטייבלס אנטהאלטן די אלע זאלצן.

דער מענטש דארף האבן א געוויסע פארציע נארונג צום קער־פער יעדן טאג. דאס קאנט איר לערנען אין דעם בוך. מען דארף געדיינקען יעדע איינצלהייט פון וויטאמינען, פראטעין און מי־נעראלע זאלצן, וואס געפינען זיך אין די עסנווארג. איך וועל דאס דא דערקלערן קורץ און דייטלאך, כדי דער דורכשניטלאכער מענטש זאל דאס קאנען פארשטיין און וויסן ווען און ווי אזוי צו גע־ברויכן.

פאַררעדע

אין יאָר 1905 בין איך געקומען פון רוסלאַנד. אַלס קינד האָב איך געלערנט פון דעם לעבן אין דער אַלטער היים. אין אַמעריקע האָב איך צוגעזען, ווי מענטשן לעבן ניט־נאַטירלאַך. מען יאָגט זיך און מען שקלאַפט פאַר דער אייגענער עקזיסטענץ. עס איז אמת, מענטשן האָבן דאָ רייכע קליידער, שיינע היימען און גוטע עסנס, נאָר דערפאַר זיינען דאָ פאַראַן מער לײַדנדיגע, וואָס דאַרפן דיעטעס און לערע ווי צו לעבן און זיין געזונט. אַלס פיאָנערין האָב איך געהאַט די מעגלאַכקייט צו לערנען פון דעם נאַטירלאַכן וועגעטאַרישן געזונטן לעבן. אַלס פרוי בין איך געקומען אין באַרירונג מיט דעם אַלטעגלאַכן לעבן. זייער ווייניג מענטשן ווייסן, אַז די געוואוינהייט פון לעבן און די שפייזן, וואָס מען עסט, האָבן צו טאָן מיט דעם געזונט־צושטאַנד. מען באַנוצט ניט קיין פאַסנדיגע עסנס, מען עסט ניט נאָך דעם פאַרלאַנג, נאָר נאָך די עס־שטונדן. מען דיינקט ניט צי דער קערפער קען פאַרדייען וויפיל מען גיט אים, און פון דעם נעמען זיך פיעל קראַנקהייטן.

די וויסנשאַפט האָט זיך איבערצייגט אַז מען קאָן פאַרהיטן און היילן פילע קראַנקהייטן מיט אַ פאַסענדער דיעטע, און אַ נאַטירלעכן לעבן. איך האָב געלערנט פון דאָקטאָר לינדלאַרד אין שיקאַגאָ און פון דאָקטאָר לאָוועל, לאָס אַנדזשעלעס, קאַליפאָרניע, פון דאָקטאָר דעקער, לאָס אַנדזשעלעס, קאַליפאַרניע, דאָקטאָר חזקל קריצער, סעו דיעגאָ, קאַליפאָרניע, פון דאָקטאָר פינקל אין ניו יאָרק און נאָך פון פילע. איך האָב געלערנט אין ענגליש. איך בין געקומען צום באַשלוס צו שרייבן פאַר דער אידישער באַלעבאָסטע, ווי צו קאָכן און באַלאַסירן וועגעטריאַנישע עסנס. אויך דער אַלגעמיינער מענטש קאָן פיל לערנען אין דעם קליינעם בוך ווי צו לעבן נאַטירלעך און האַלטן דעם קערפער אין אַ געזונטן צושטאַנד, אויך די ווערט פון די עסנס. איך שרייב ניט פאַר קיין פראָפיטן, נאָר פאַר דער מענטשהייט ווי צו פאַרהיטן און פאַרבעסערן דעם געזונט־צושטאַנד. אַ וויכטיגע פראַגע וואָס איז דאָס נויטיגסטע פאַר דעם מענטשנס עקזיסטענץ. לעבן מיר צוליב דעם עסן צי עסן מיר כדי צו לעבן? עס איז ניטאָ דאָס צוויי מענטשן זאָלן זיין דאָס זעלבע. יעדער האָט זיין אייגענע מיינונג. אַלע

מענטשן ווילן זיין געזונט און געניסן דאָס בעסטע פון לעבן, נאָר יעדער שטרעבט צו אַן אַנדער ציל. איייניגע גרייכן צו רייכטום, גיבן זייער געזונט און ענערגיע פאַר געלט און ווערן רייך, נאָר קאָנען ניט קויפן קיין געזונט פאַר געלט. אַלעס אין איינעם איז ניטאָ ביי קיינעם. פון וואָס דער מענטש האָט צופרידענהייט דאָס טוט אים גוטס, ווייל צופרידענהייט איז אַ קוואַל צום לעבן. אַלע ווייסן אַז לופט איז נויטיג, אַז דעם קאָן מען ניט לעבן. וואסער איז וויכטיג, עס רייניגט די געדערים. ריכטיגע שפּייזן איז נויטיג, ווייל דאָס גיט קראַפט צום לעבן, אום דער מענטש זאָל קאָנען צו גרעסערס שטרעבן. לערע, מוזיק און צופרידענ־הייט זיינען די שפּייזן וואָס גיבן אונז מוט און צופרידענהייט, אַן דעם איז דער אַלגעמיינער לעבן פּוסט, נאָר דאָס וויכטיגסטע איז דער געזונט־צושטאַנד. קיין זאַך וועט דעם מענטשן ניט צופרידנ־שטעלן ווען ער איז קראַנק. מען זאָגט: צייגט מיר אַ געזונטן מענטשן וועל איך דיר צייגן אַ צופרידענעם. דער געזונט האָט צו טאָן מיט די געוואוינהייטן פון דעם מענטשנס לעבן. מיר קאָנען באַ־זיגן דעם געדאַנק, אָפּנאַרן אַ פריינד, נאָר דער וואָס זינדיגט געגן דער נאַטור מוז באַצאָלן די שטראָף, ניט פריער איז שפּעטער.

דער מענטש קומט פון דער נאַטור און זי האָט באַזאָרגט אַלעס פאַר דער מענטשהייט, ווער עס האָט די מאַכט, יענער נעמט די גרעסטע טייל פון לעבן, נאָר די נויטיגסטע קאָן יעדער באַקומען אין זיין היים, ווי: פרישע לופט, זונענשיין, וואַסער, אינערלעך און אויסערלעך, פרוכט און וועדזשעטייבלס און גוטע באַלאַנסירטע עסנס און רו. דאָס איז אַ גוטע רפואה. די נאַטור פאַרלאַנגט דער מענטש זאָל לעבן ווי אַ פויגל אין וואַלד, זיין אימער פריילעך, מונטער. נאָר מיר האָבן מער געהירן און באַזיצן גוטע און שלעכ־טע געוואוינהייטן און טוען מער שטרעבן.

מען האָט מיך געפרעגט אַ פראַגע: „פאַרוואָס זיינען אמאָ־ליגע מענטשן געווען געזונט און היינט האָבן מיר פיל באַקוועמ־לעכקייטן, מער און בעסערע עסנס און עס זיינען דאָ פיל ליידענ־דע, אַן ציינער און אויך מיט שוואַכע ביינער?" דאָ איז דער ענטפער. מיר לעבן ניט נאַטירלעך און קריינקען ניט נאַטירלעך. ווען מען פילט קראַנק דאַן פאַנגט זיך אָן דער מענטש צוזען. ער עסט מער נאַרהאַפטע שפּייזן און נעמט מעדיצינישע איינשפּרי־צונגען. ווען מען זאָל מערסטע קראַנקהייטן לאָזן צורו, נאָר

אָפּרייניגען דעם מאָגן און ניט עסן, פיל טרינקען וואַסער און פּרוכט־זאַפט, ווען דער מענטש האָט אַפּעטיט זאָל מען באַנוצן נאַטירלעכע שפּייזן, דאַן וואָלטן פילע קראַנקע אָרגאַנען געהיילט געוואָרן, אויך פילע קראַנקהייטן פאַרמידן געוואָרן.

אונזער ציוויליזירטע קיך טוט אויך פיל שאַדן. מיר באַנוצן צו רייכע און צו פיל צוזאַמענגעמישטע שפּייזן, וואָס איז שווער פאַר דעם שוואַכן מענטשן צו פאַרדייען. דער אָנגעשטריינגטער מענטש וואָס נעמט זיך ניט פיל צייט, און עסט ווייכע שפּייזן, מען גיט ניט גענוג צייט און קיין אויפמערקזאַמקייט וואָס און ווען מען עסט, אַזוי לאַנג ס'איז געשמאַק און מאַכט זאַט, שטעלט זיך דער אַלגעמיינער מענטש צופרידן. די מענטשהייט איז אין היינ־טיגער ציוויליזאַציע נאַכלעסיג צו דעם אייגענעם געזונט, וועלכע איז דער הויפּט־פונדאַמענט פון לעבן. יעדער וועט צושטימען דאָס דער אָנגעשטריינגטער לעבן און ניט פּאַסענדע שפּייזן איז שווער פאַר דעם מענטשן צו פאַרדייען. פילע מאָל טוט דער עסן מער שאַדן ווי גוטס, ווייל מיר עסן שנעל, דענקען שנעל און לעבן אַפּ שנעל. אין דעם איז שולדיג דער סיסטעם פון דעם האַרי־אַפּ אין אַמעריקע. אויך די ניט־נאַטירלעכע און אַלטע שפּייזן האָבן פיל צו טאָן מיט דעם געזונט, וועלכע זיינען געמאַכט פאַר גרויסע פּראָפיטן, מער ווי פאַר געזונטהייט, און מענטשן באַנוצן עס ווייל אַ צווייטער באַנוצט עס. אַמאָליגע מענטשן פלעגן ניט צוזאַמענ־ברעכן אַזוי שנעל. די קיך פון דער אַלטער באַלעבאַסטע איז ניט באַשטאַנען פון אַ „קאַן עפּענער" מיט דעליקאַטעסנס, נאָר פון איינפאַכע, ניט צופיל צוזאַמענגעמישטע און ניט צו רייכע שפּיי־זען, וועלכע זיינען ניט געקומען פון די סטאָרעדזש־הייזער, נאָר פון פרישע געזונטע עסנס.

אַלזאָ, ליבע לעזער, דער געזונט־צושטאַנד איז פאַרבונדן מיט דער נאַטור, וועלכע וויל זיך קיינמאָל ניט לאָזן נאַרן. ווען איר גיט ניט דעם מאָגן די נאַטירלעכע עסנס, וועט אייך אונטער דעם האַרצן שפּאַרן. דענקט, לעבט און עסט ריכטיג, דאָס איז פאַר יעדן מענטשן וויכטיג.

פון וואַנען נעמט זיך נאַטירלאַכע היילונג?

מיט איבער 80 יאָר צוריק האָט זיך געפונען אַ דאָרפס־מענטש מיטן נאָמען פרעסניץ, ער איז געקומען פון די סעליסיען בערג, די שטעטל גריפעבערג, דייטשלאַנד, די לאַנד פון דענקער. ער איז דער ערשטער דערפינדער פון נאַטירלעכע היילונג. זיין אַפּטייק איז באַשטאַנען ניט פון קיינע מעדיצינען, וואָס ענטהאַלטן „דראָג און דאָופּ", נאָר פון נאַטירלעכע מעדיצינען, ווי פלאַנצונגען, זונען־שיין, פרישע לופט און ניט קיין צוגעריכטע וואסער, אינערלעך און אויסערלעך. אויך צום עסן האָט ער געברויכט אַלע נאַטירלעכע שפּייזן. פרישע מילך פון געזונטע קי, אויך גאָרטן־גרינסן, פרוכט, ניס און גאַנצע ווייצן־מעל און גרויפּנס, אויך וואסער־היילונגען און מוסקולן באַוועגונגען. אַט אַזוי פלעגט ער היילן זיינע פּאַציענטן און האָט פילע מענטשן געהאָלפן מיט אַזאַ אַנגאַנג אין אַ קורצער צייט האָט ער געהאַט אַ זייער גרויסן סאַניטאַריום, עס האָבן זיך דאָרטן געפונען מענטשן פון גאָר דער וועלט. די שטעטל גריפענבערג איז זייער שנעל געוואַקסן. עס זיינען געקומען אַהין פּאַציענטן, סטודענטן און דאָקטוירים פון גאַנץ ווייט, און אַזוי האָבן זיך פאַרשפּרייט זיינע אידייעס פון נאַטירלעכע היילונגען איבער דער גאַנצער וועלט.

אין יענער צייט האָט זיך אין דייטשלאַנד געפונען אַ יונגער־מאַן מיט דעם נאָמען קנייפּ, ער איז געווען אַ וועבער און האָט גערייזט איבער דייטשלאַנד, זוכן אַרבעט און לערע, וועלכער האָט פאַרבראַכט אייניגע יאָר פון זיין היים און איז קראַנק געוואָרן. קיינע מעדיצינישע דאָקטוירים האָבן אים ניט געקאָנט העלפן. דורך אַ צופאַל האָט ער זיך באַקאַנט מיט נאַטירלעכע און וואסער־היילונגען, ער האָט זיך אַליין געהיילט און אויך מיטגעהאָלפן זיינע פריינט, און עס האָט זיי פיל גוטס געטאָן. דורך דער צייט איז ער געוואָרן אַ גלח מיטן נאָמען פאַדהער קנייפּ. ער האָט מער לאָגיש אַנטוויקלט די וואסער־היילונג, דאָס הייסט הידראָפּאַטיע, און איז אָנגעגאַנגען מיט זיין אַרבעט היילן מענטשן. די שטעטל וואו ער האָט זיך באַזעצט אין דייטשלאַנד איז אויך זייער שנעל גע־וואַקסן מיט פּאַציענטן און דאָקטוירים, וועלכע האָבן פון אים באַקומען הילף און לערע. ער האָט אויך זייער פיל שריפטן גע־שריבן פון זיין פּראַקטיק און אויך געגעבן פיל לערע צו דער

מענטשהייט. שפּעטער זיינען זיינע שריפטן איבערזעצט און פאַר־שפּרייט געוואָרן אויף דער וועלט.

דורך יענער צייט האָבן זיך געפונען פאַרשיידענע פּריוואַטע מענטשן און דאָקטוירים וואָס האָבן אָנגענומען די לערע פון נאַ־טירלעכע היילונגען און עס האָבן זיך צעטיילט פאַרשיידענע מיי־נונגען. אויך אייניגע דאָקטוירים האָבן אויפגענומען די לערע פון דאָקטאָר וואַן פּיקזועלי, דאָס מען קאָן אויסגעפינען פאַרשיידענע קראַנקע אָרגאַנען דורך דעם מענטשנס אויג.

ווען דאָקטאָר וואַן פּיקזועלי איז געווען אַ קלייער אינגל האָט ער געכאַפּט אין וואַלד אַ סאָווע, און עס האָט זיך צעבראָכן אַ פליגל ביי דער פויגל. האָט ער גלייך באַמערקט, ווי די זעלבע זייט אויג איז געוואָרן קראַנק, און עס האָט זיך לאַנגזאַם געהיילט ביז דער פליגל איז געוואָרן אינגאַנצן פאַרהיילט, דאַן איז די אויג געוואָרן נאָרמאַל. ווען ער איז געוואָרן דאָקטאָר, האָט ער גענומען פּראַקטיצירן אויף מענטשן און האָט אין זיי געפונען די זעלבע לערע דורך די אויגן, און האָט פילע קראַנקע אָרגאַנען אויסגעפונען דורך די אויגן. ער האָט זיין פּראַקטיק איבערגעגעבן צו דער וועלט.

אויך אין יענער צייט איז געווען אַ מאַן מיטן נאָמען פעלקער, וואָס האָט געהיילט מענטשן מיט ערד־היילונגען, אויך טאַרנוואַ־טער, דער דערפינדער פון מוסקולען באַוועגונג, האָט אין יענער צייט אויפגענומען די היילונגען פון פּרעסניץ, און מעקפאַדן האָט דאָס פיל פאַרבעסערט. ער האָט אַרויסגעגעבן אַ זשורנאַל (דער פיזיקאַל קולטשור) ווי צו פאַרבעסערן דעם געזונט־צושטאַנד. אויך אין יענע יאָרן זיינען פילע דאָקטוירים געפאָרן נאָך דייטש־לאַנד און האָב אויפגענומען די לערע פון נאַטירלעכע היילונגען, און האָבן זיך צעטיילט אין פאַרשיידענע מיינונגען. דאָקטאָר סטיל פון קוירקוויל, מיזורי, האָט אַנטוויקלט די נאַטירלעכע היילונג, דאָס הייסט, אָסטיאָפּעט, וואָס ווערט געהיילט דורך אַנטוויקלען די מוסקולן מיט מאַסאַזש און וואַסער־היילונגען, און נאָך מעטאָדן. אויך דאָקטאָר קעלאָג פון בעטלקריג, מישיגען, היילט אויף אַ נאַטירלעכן אופן און האָט אַ גרויסן סאַנאַטאָריום, און גיט אַרוים פאַרבעסערטע עסנס פאַר דער מענטשהייט. אויך קווימבע, דער ספּיריטואַליסט, וואָס האָט געהיילט מיט וואַסער און מאַסאַזש אויך מיט מאַגנעטיזם, האָט עס שפּעטער פאַרבעסערט, דאָס

הייסט, (מענטאל טהעראפאטי) די היילונג באשטייט, דאס באַ־רוהיגט די נערוון־סיסטעם. קווימבע'ס א שילערן, מיסעס עדי, האט אנטוויקלט אן אנדער סיסטעם דורך יעזוס קריסטוס, דאס הייסט „קריסטשענס סייענס” און פילע מענטשן גלויבן אין דעם, און שטילן דעם געדאנק דאס זיי זיינען ניט קראנק און דאס וועט זיי העלפן געזונט ווערן. דאקטאר לינדלארד פון שיקאגא, האט זייער פיל געהאלפן דער מענטשהייט. ער און זיין פרוי קומען פון דייטשלאנד. זייענדיג א געוויסע צייט דא אין לאנד, זיינען זיי ביידע קראנק געווארן. קיין מעדיצינישע הילף האט זיי ניט געהאלפן, און זיי זיינען געפארן קיין דייטשלאנד היילן זיך, און ער האט אנגענומען די נאטירלעכע היילונג און איז געווארן א דאקטאר און האט געעפנט א סאניטאריום און קאלעדזש אין שיקאגא, און האט פיל געהאלפן. פון זיין לערע זיינען ארויסגעקומען פילע דאקטוירים, אויך פריוואטע מענטשן האבן געלערענט פון אים.

מיט 35 יאר צוריק האט זיך געפונען אין דעווענפארט, אייאווא, א מאן, ער האט געהייסן ד. ד. פאלמער, ער האט אויסגעפונען די היילונג דורך דעם רוקן־ביין, ער האט געפראקטיצירט אויף זיינע דינער. זיין זון, ב. דזשי. פאלמער, האט פיל פארבעסערט זיין פראקטיק און דאס הייסט קייראפראקטאר. ער האט געעפנט א קאלעדזש, וועלכע קייראפראקטארס נעמען אן די לערע ווי צו היילן דורך דעם רוקן־ביין.

קייראפראקטאר

דעם מענטשנס רוקן־ביין, וועלכער הייסט מיטן נאמען „ספיינאל קאלומן”, איז צוזאמענגעשטעלט פון 24 ביינדלעך, דאס הייסט „ווייטאבראס”. יעדער קליין ביינדל איז באדעקט מיט א גראבער הויט, דאס הייסט „סעטרום און קאסעקס”, די אלע ביינדלעך זיינען געוואקסן פון אויבן גלאט. אינעווייניג אין קערפער זיינען זיי קרום און שפיציג, אין דער מיט פון די ביינדלעך געפינען זיך לעכלעך, עס ציט זיך אין דער מיט דער מארך, דאס הייסט „ספיינאל קארד”, ער ציט זיך פון די געהירן ביז דעם געזעס. אין די זייטן פון די ביינדעלך געפינען זיך לעכלעך, דאס הייסט „אינטער וויטעברא פייראמינע”. ווען דער מענטש באוועגט זיך, דאן באוועגן זיך די קליינע ביינדלעך. ווען די נערוון ווערן ענציג־

דעט, דאַן צורוקן זיך די ביינדלעך און דאָס דריקט נאָך מער די נערוון. יעדער נערוו וואָס ליגט באַהאַלטן אין די ביינדלעך, איז פאַרבונדן מיט יעדן טייל פון קערפּער. ווען געוויסע נערוון ווערן ענטצינדעט באַרירן זיי געוויסע אָרגאַנען פון קערפּער. עס איז ראַטזאַם דאָס מען זאָל נעמען אַן עקסריי אויף דעם רוקן־ביין. עס צייגט וועלכע ביינדלעך עס זיינען אַרויס פון פּלאַץ. עס איז אויך דאָ אַ געוויסער זייגער, דאָס הייסט „נוּיראָקאָ־לאָמעטער". וואָס עס צייגט די היץ פון די נערוון, ווען זיי זיינען ענטצינדעט. און דאָס איז די אַרבעט פון דעם קיראָפּראַקטאָר צו אַריינקוועטשן די ביינדלעך אין פּלאַץ. דאַן וועלן זיי ניט דריקן און עס נעמט אַוועק די ענטצינדונג פון די נערוון און אין פילע פעלע העלפט די קראַנקע אָרגאַנען. דער קיראָפּראַקטאָר דאַרף וויסן יעדן ביינדל און נערוו, און דאַן וויים ער וואָס פאַר אַן אָרגאַן איז קראַנק, אין געוויסע פעלע ווען די ביינדלעך זיינען ניט אין פּלאַץ פאַר אַ לאַנגער צייט און די נערוון זיינען ענטצינדן, דאַן טוען זיי פיל שאָדן אין קערפּער, און דאָס ברענגט צו פילע קראַנקהייטן.

אין דעם מענטשלעכן קערפּער געפינען זיך זעכצן כעמישע עלעמענטן

אָקסידזשען	פלאָריין	סאָדיום	פּאָטאַסיום
היידראָשען	קאַרבאָן	אייראָן	מענדזשענום
נוטרעדזען	קאַלסום	אייאָדיין	מאַגנעזיום
פאָספאָרן	סאָלפער	קלאָריין	סאָליקאָן

די זעלבע 16 עלעמענטן געפינען זיך אויך אין דער ערד און אין עסנוואַרג, וועלכע מען קאָן עס באַקומען אין קערנער, פרוכט און וועדזשעטייבלס צו האַלטן דעם געזונט־צושטאַנד נאָרמאַל, דאַרף מען האָבן אַ געוויסן פּראָצענט נאַרונגס־קראַפט אין קערפּער. אויך אָקסידזשען, די זויערע לופט העלפט פאַרדייען דעם עסן.

אום בעסער צו באַגרייפן אין וואָס עס באַשטייט די ווערדע פון שפייז, וואָס זיינען די הויפּט־וויכטיגקייטן אין דעם נאַרונגס־פּראָצעס: עס דאַרף אַנטהאַלטן פון וויכטיגע עסנס, וועלכע זאָלן געבן לעבן און קראַפט דעם קערפּער. פּראָטעין שטאַרקן די מוס־קולן און גרייכן די ווייטע ווינקלען פון קערפּער. קאַרבאָהיידראַטס, קראַכמאַל און צוקער, גיט וואַרעמקייט און ענערגיע. היידראָקאַר־

באַנס גיט פעטס און וואַרעמקייט אין קערפּער. מינעראַלן־זאַלצן, וואָס אַנטהאַלט אייזן, יאָד, קאַלסיום, נאַטראַלום, מאַגנעזע, פאָספאָר, סאַלפער, סאַליקאָן, אַלומינום און נאָך אַנדערע. אַט־די מינעראַלען זיינען וויכטיג פאַרן קערפּער. אויך שטאַרקן די ביי־נער און די ציינער. די מינעראַלע זאַלצן רייניגן דעם קערפּער, מאַכן פליסיגקייטן און ברענגען אַרויס די אָפּפאַל־פּראָדוקטן פון קערפּער. מען קאָן עס געפינען אַ גרויסע טייל אין די זאַפטיגע פרוכט און בלעטערדיגע גאַרטן־גרינסן. די גרעסטע טייל פון קער־פער באַשטייט פון וואַסער. אויך וואַסער איז וויכטיג. עס רייניגט די געדערים און העלפט אַרויספירן די פאַרלעגענע פּראָדוקטן פון קערפּער.

(די אויבערשטע טייל פון ווייץ) ווי ברען, ברוינע רייז, ברוינע באַרלי און גאַנצע ווייצן־מעל און גרופּן. אויך אין דער אויבער־שטער טייל פון די פרוכט, פּאָטייטאָס, עפּל, באַרן און פון אַנדערע וועדזשעטייבלס געפינען זיך אייזן און וויטאַמינען זיי זיינען וויכטיג פאַרן קערפּער. זיי זיינען אויך גוט פאַר מאָגן־פאַרשטאָ־פּונג.

די אַלע כעמישע שטאָפן זיינען באַוועגלעך. זיי ווערן אַריינ־געבראַכט מיטן עסן. די לעבנס־קראַפט פון אומבייט גייט שטענ־דיג אָן אָן אויפהער. נייע צעלן ווערן געשאַפן דורך די וויכטיגע עסנס און די בלוט צעטראָגט אין אַלע טיילן פון קערפּער. די אַלטע צעלן צעפאַלן פון זייער פאַרבינדונג און עס פאַרבלייבן געוויסע כעמישע שטאָפן אין דעם קערפּער, ווען מען אָטעמט איין פרישע לופט, זויער־שטאָף, וואָס מען קאָן קריגן פון גראָז און ביימער, דאָס איז גוט פאַרן פאַרדייאונגס־פּראָצעס און העלפט די בלוטן אַרבעטן. עס פאַראייניגט זיך מיט קאַרבאָהיידראַס. דאָס מאַכט וואַרעמקייט און צוקער־פאַרבידונגען און העלפט צו פאַרברענען דעם אָפּפאַל־פּראָדוקט. ווען עס איז ניט אַלץ פאַרניכטעט — דאַן קלייבן זיך קאַרבאָן־גאַזן. וואָס שטאַרקער די טעטיגקייט, אַלץ וויכטיגער איז דער אומבייט. די אָפּפאַל־פּראָדוקטן, וואָס באַ־שטייען פון גיפטיגע זויערקייטן, וואָס קאָנען טאָן פיל שאָדן, ווען זיי וואָלטן ניט ווערן פאַרביטן דורך די נויטיגע מינעראַלע זאַלצן, וואָס געפינען זיך אין דער פליסיגקייט אין קערפּער.

די האַרץ טוט איר אַרבעט. זי פּאָמפּעט די בלוט, וועלכע לויפט מיט דער גרעסטער שנעלקייט דורך אַלע אָדערן, צעטראָגט

די נויטיגע נאַרונגס־פּראָדוקטן אין אַלע ווייטע ווינקלען פון קער־פּער, און טרייבט אַרויס די אָפּפאַל־שטאָפן.

די לונגען טוען זייער אַרבעט, אָטעמען־איין די לופט דורך דער נאָז, און ברייננען אַרויס מיט דעם אָטעם די גאַזן־שטאָפן. די נירן טוען אויך זייער אַרבעט־אויפלייזונג. זיי וואַרפן אַרויס זויערקייט, וואָס ווערן אַרויסגעבראַכט דורך דער וואַסער און שווייס. אויך דער לעבער טוט וויכטיגע אַרבעט. ער העלפט דעם מאָגן און רייניגט די בלוטן. די גאַלן — דאָס גלייכן.

עס איז גאַנץ פאַרשטענדלעך, אַז ווען עס ווערט אַלץ אויס־גענוצט און איבערגעאַרבעט אַלע שטאָפן אין קערפּער דאַרף מען אַריינברייננגען אַנדערע פּראָדוקטן. עס זאָל אַנטהאַלטן נויטיגע עלעמענטן אין דער זעלבער מאָס נאָך דעם פאַרלוסט פון דעם נאַ־רונגס־אַנגאַנג, און זאָל קאָנען טאָן נאָרמאַל זיין אַרבעט. דאָס איז וואָס מיר טוען מיטן עסן און רופן דאָס: נאַרונגס־פּראָצעס. עס איז וויכטיג צו העלפן דעם קערפּער אָנצוגיין מיט זיין אַרבעט. געבן אים ריכטיגע נאַטירלעכע עסנס. אויך וואַסער איז נויטיג, אינעווייניג און אויסענווייניג.

גימנאַסטיק איז גוט, עס העלפט צו דער אַרבעט. זונשיין, פרי־שע לופט, וועלכע איר קאָנט אַלץ באַקומען אין אייער היים. אויך צופרידנהייט און רו איז אַ גוטע רפואה.

דעם מענטשנ'ס קערפּער — אַ קונציגע מאַשין

דער מויל — די קיך — נעמט אַריין די עסנוואַרג. די ציינער צעמאָלן עס. וואָס לייננגער מען קייט, אַלץ מער ווערט די שפּייז אָנגעזאַפּט מיט דער סלינע, מאַכט נאַס און ווייך. עס העלפט צו פאַרדייען די עסנס.

דער מאָגן — ווי אַ טאָפּ — קאָכט איבער דעם עסן, די שפּייז־וואַרעמקייט איז נאַרהאַפט פאַרן קערפּער. די קליינע קיש־קע — דער עס־צימער — נעמט אויף די איבערגעקאָכטע שפּייזן און גיט קראַפט דעם קערפּער.

די גראָבע קישקע (קלאָזעט) — דער סינק — נעמט צו דעם אָפּפאַל. ווען דער סינק איז פאַרשטאָפּט, וועט ניט העלפן מ'זאָל עס פּוצן. מען דאַרף אויסרייניגן די פּייפּס, עס זאָל אַרונטערגיין דער אָפּפאַל. דאָס זעלבע דאַרף מען טאָן מיט דעם מאָגן: אָפּ־רייניגן און געבן אים געזונטע שפּייז, אויך גענוג וואַסער און רו.

וועט דער מאָגן קאָנען אויפנעמען און ארויסגעבן דעם אָפּפאַל־פּראָדוקט, און געמיטלעך אָנגיין מיט דער ארבעט.

ווי די עסנס ווערן אויסגענוצט אין קערפּער

די וויסנשאַפט זאָגט אונז, אַז עס געפינען זיך פינף (5) נאַרהאַפטיגע עלעמענטן אין דעם שפּייז, ווי קראַכמאַל, פּראָטעין, צוקער, פעטס און מינעראַלע זאַלצן. עס זיינען אויך דאָ פינף (5) אָפּטיילונגען, וואָס נעמען אויף דעם עסן.

עס געפינען זיך (5) סאָרטן פליסיגקייט, וואָס פאַרדייט דעם עסן. די סלינע, וואָס געפינט זיך אין מויל, פאַרדייעט קראַכמאַל (די געסטריק דזשוסעס). די פליסיגקייט, וואָס געפינט זיך אין מאָגן, פאַרדייעט פּראָטעין (בייעל). איין (1) פליסיגקייט, וואָס געפינט זיך אין לעבער, פאַרהדייעט פעטס (די פּענקריט דזשוסעס) געפינט זיך לעבן מאָגן, פאַרדייעט קראַכמאַל־פּראָטעין און פעטס. די פליסיגקייט וואָס געפינט זיך אין די קליינע קישקעס, פאַר־דייעט צוקער און אַלע עסנווארג.

מינעראַלע זאַלצן ווערן אויפגענומען פון אַלע פליסיגקייטן. ווען מען צעקייעט דאָס עסן, נעמט זיך אָן מיט דער סלינע און די אָרגאַנען זיינען גרייט מיט דער פליסיגקייט אויפנעמען דעם עסן.

וויטאַמינען איי, בי, סי

די דאָזיגע וויטאַמינען זיינען נויטיג און גיבן קראַפט דעם מענטשנס קערפּער. וויטאַמינען איי געפינען זיך אין געלכלעך פון אייער, מילך און בלעטערדיגע גרינסן, זיינען נויטיג פאַר קינדער און גוט פאַר גרויסע מענטשן.

וויטאַמינען בי זיינען נאַרהאַפטע שפּייזן. מען קאָן געפינען אין אַלע עסנווארג, איבערהויפּט אין דער אויבערשטער הייטל פון קערנער און ווייץ, נאָר ניט אין ווייסע ברויט, מעל און צוקער.

וויטאַמין סי איז וויכטיג. עס נעמט אוועק פילע קראַנקהייטן. מען קאָן עס געפינען אין וועדזשעטייבל פרוכט, פרישע מילך, טאָמייטאָס, לעמאָנס, אראנדזשעס, גרייפּ־פרוטס.

אַלע רויע שפּייזן אַנטהאַלטן מער וויטאַמינען און זיינען ניצלעך פאַר דעם קערפּער.

וויפיל קאַלאָרים דאַרף מען יעדן טאָג?

די אַלגעמיינע פראַגע פון מענטשן, ווען ניט פאַלקאָם געזונט, און ווייסט ניט וויפיל און וואָס צו עסן. די שפּייז פאַר דעם מענטשן איז ווי האָלץ אָדער קוילן. ווען מען ברענט האָלץ, ברענט שנעל און גיט ניט גענוג וואַרעמקייט. קוילן ברענען לאַנג און גיבן מער וואַרעמקייט. דאָס זעלבע איז מיט די שפּייז. ווען מען עסט פּראָטעין, קראַכמאַל, וויטאַמינען, פעטס און צוקער, גיט עס וואַרעמקייט דעם קערפּער. אָט די עסנס אַנטהאַלטן מער קאַלאָרום. עס נעמט לייננער צו פאַרדייען. פרוכט און וועדזשעטייבלס האָבן מינעראַל זאַלצן. דאָס ווערט שנעל פאַרדייעט און ריייניגט דעם קערפּער.

די פראַגע איז: וויפיל שפּייז דאַרף מען יעדן טאָג, אום צו זיין געזונט? ניט יעדער מענטש דאַרף די זעלבע שפּייז און די זעלבע מאָס. עס ווענדעט זיך אָן דעם מענטשן צו זיין דער ראַטגעבער צו לערנען דעם אייגענעם קערפּער און די ווערדע פון שפּייז. עס זיינען דאָ דאָקטוירים, מעדיצין־געבער, אָבער ניט פיל ראַטגעבער. אַלזאָ, ליבע לעזער, קיין שכל קאָן מען ניט וועגן און קיין עסן קאָן מען ניט מעסטן. די ערשטע וויסנשאַפט פון קאַלאָרים איז באַוואוסט געוואָרן פון בעטל־קריק סאַניטאַריום. אין יאָר 1904. קאַלאָרים הייסט: וויפיל וואָג עס האָט די קראַפט פון עסן, און ווי עס ווערט צוזאַמענגעשטעלט אַ מעדיצין פון היילונגען.

דאָס זעלבע דאַרף מען טאָן צו די שפּייז מיט יעדן מאָלצייט. מען דאַרף וויסן וויפיל און ווען צו געברויכן.

ווען דער מענטש איז שוואַך און קאָן ניט פיל פאַרדייען, דאַרף ער ווייניג קאַלאָרום. עס איז ניט ראַטזאַם צו געברויכן מער נאַרהאַפטיגקייט וויפיל דער קערפּער דאַרף.

ווען דער מאָגן קאָן ניט פאַרדייען און דער עסן ווערט ניט אויסגענוצט, דאַן קלייבט זיך אָן טאַקסים אין קערפּער. דאָס ברייינגט צו פאַרקילונג און פילע קראַנקהייטן.

מענטשן מיט קראַנקע אָרגאַנען, אויך די וואָס באַוועגן זיך ניט פיל, ווי שוואַכע און אַלטע, דאַרפן ניט פיל קאַלאָרים. זיי דאַרפן געברויכן מער פרוכט און וועדזשעטייבלס.

א מענטש וואס ארבעט פיזיש שווער, אויך יונגע וואס באַ־וועגן זיך פיל, דארף מער קאלאָרים מער נאַרהאַפטיגע שפייז. עס איז וויכטיג פאַר יעדן איינעם צו וויסן וויפיל ער באַוועגט זיך פיזיש און וויפל ער דאַרף שפייז. דער בעסטער סימן איז, אַז מען פילט ניט שווער נאָך דעם עסן, און עס ווערט שנעל פאַר־דייעט די שפייז.

עס איז אומגעזונט, ווען דער עסן ליגט לאַנג אין מאָגן. עס נעמט פוילן. פון דעם נעמען זיך גאַזן און מאָגן־פאַרשטאָפונג.

עס זיינען דאָ מענטשן, וואָס דיינקען ניט צי זיי האָבן אַרויס־געבראַכט דעם פריערדיגן עסן, נאָר זיי שטאָפן אין זיך. ווען זיי ווערן קראַנק, דערמאָנען זיי זיך, אַז דער מאָגן איז אַזוי ווי אַ סייף, און די געדערים ווערן צעשפּאַרט.

א דאָקטאָר האָט געפרעגט דעם קראַנקן צי דער מאָגן איז ביי אים רעגלמעסיג. „פּינקטלעך", האָט געזאָגט דער קראַנקער, „איך האָב דעם מאָגן יעדן שבת". צום באַדויערן זיינען דאָ פיל מענטשן וואָס האָבן ניט קיין צייט און קיין געדולד צו אָפּריייניקן דעם מאָגן. מען דאַרף מאַכן אַ געוואוינהייט יעדן טאָג אין דער זעלבער צייט צו אָפּרייניגן דעם מאָגן, פּונקט ווי דער מאָגן מאָנט ווען ער וויל עסן.

מען קאָן מעסטן די שפּייז פאַר קראַנקע, איבערהויפּט פאַר צוקער־קראַנקע. עס ווערט געוואוינגן וויפיל גראַם צו געברויכן און וויפיל קאַלאָרים עס אַנטהאַלט די נאַרהאַפטיגקייט.

אַט די ליידענדע דאַרפן זען, אַז די שפּייז זאָל זיין צוזאַ־מענגעשטעלט פון מינעראַלע זאַלצן, וואָס מען קאָן געפינען אין בלעטערדיגע וועדזשעטייבלס, און זויערע פרוכטן. דאָס רייניגט די בלוטן און די וואַסער. מען קאָן אויך געברויכן פּראָטעין, וואָס האָט ניט קיין קראָכמאַל און ניט קיין צוקער.

א באַמערקונג: וויפיל קאַלאָרים דאַרף האָבן אַ מאַן, וואָס אַרבעט פיזיש שווער און האָט די מאָס פינף פוס הויך, וועגט 120 פונט? אַזאַ מאַן דאַרף 1900 קאַלאָרים יעדן טאָג. די זעלבע מאָס — וועגט 130 פוט, דאַרף 2000 קאַלאָרים.

א מאַן האָט די מאָס 6 פוס, וועגט 160 פוט, דאַרף 2100 קאַלאָרים. די זעלבע מאָס — וועגט 185 פונט, דאַרף 2900 קאַ־לאָרים. דאָס הייסט: מער נאַרהאַפטיגקייט.

די פּראָצענטן פון איינינגע עסנוואַרג, וואָס געפינט זיך אין א געוויסער מאָס ווייסע ברויט 1200 קאַלאָרים. די זעלבע מאָס ווייסע צוקער געפינט זיך 1759 קאַלאָרים.

די זעלבע מאָס חזיר־פלייש אנטהאַלט 3200 קאַלאָרים. ווען מען זאָל האלטן א מענטשן אויף אָט די עסנוואַרג, קאָן ער ניט לאַנג לעבן. די זעלבע מאָס עסנוואַרג, וואָס געפינט זיך אין אַראַנדזשעס, סטרינג־בינס און ספּינאַטש, אנטהאַלט 450 קאַלאָרים, און א מענטש קאָן פון דעם זיין געזונט.

אַן אונץ פּראָטעין פּאַרמאָגט 116 קאַלאָרים.

אַן אונץ קאַרבאָהיידראַטס, וואָס ווערט איבערגעאַרבעט אויף קראָכמאַל און צוקער, פּאַרמאָגט 116 קאַלאָרים.

אַן אונץ פעטס פּאַרמאָגט 260 קאַלאָרים.

די סימנים פון א געזונטן מענטשן

פילע מענטשן באַקלאָגן זיך שטענדיג און ווייסן ניט ווען זיי זיינען געזונט. ווען דער מענטש געפינט זיך אין א נאָרמאַלן צושטאַנד זיינען די סימנים פון די אויגן. זיי דאַרפן אויסזען מונטער מיט לעבן. מען קאָן אויך דערקענען אין די אויגן צי דער מענטש געפינט זיך אין א געזונטן צושטאַנד. די האָר דאַרפן אויסזען שיין געוואַקסן מיט לעבן. מען זאָגט א גלייכוואָרט, אַז די אויגן און די האָר זיינען דער שפּיגל פון דעם מענטשן. די הויט פון פּנים דאַרף אויסזען שיין און גלאַט, פריש, ניט גע־קנייטשט און ניט טרוקן. איינינגע מענטשן האָבן א גראָבע הויט. די מענטשן, וואָס האָבן א דינע הויט, האָבן א רויטן פאַרב אין פּנים. ווען א געזונטער מענטש קומט אַריין פון א קאַלטער לופט אין א וואַרעמער הויז, ווערט דער פּנים רויט. ווען די ציינער זיי־נען געזונט און ווערן געהאַלטן ריין, דאַן פוילן זיי ניט. די יאַס־לעס דאַרפן אויסזען רויטלעך. דער צונג דאַרף אויסזען רויט און ריין. די האַלז און די אַקסלען דאַרפן אויסזען גלייך. ניט צוזאַ־מענגעבויגן. די ברוסט — פול, ניט איינגעפאַלן. דער בויך — ווייך, ניט אָנגעבלאָזן. די ריפּן — ווייך, באַוועגלעך. אויך די מוסקולן פון בויך און קריזשעס דאַרפן זיין באַוועגלעך, גוט אנט־וויקלט. די הענט און פיס מוסקולן דאַרפן זיין גוט אנטוויקלט, וועלכע מען קאָן דאָס באַקומען דורך גימנאַסטיקע. עס איז ניט נאָרמאַל צו האָבן שמערצן אין קערפּער. דער בלוט־שטראָם דאַרף

אנטהאלטן ביי א מענטשן ביז 50 יאָר א 130. דער פּולס דאַרף קלאַפּן 72 אין א מינוט. אויך די טעמפּעראַטור דאַרף זיין 98 מיט א זעקסטל. די וואַסער (השתנה) דאַרף זיין ריין. נאָז און האַלז דאַרפען זיין ריין פון קאַטאַר. די הויט פון קערפּער דאַרף זיין וואַרעם. ניט הייס און ניט קאַלט. ווען מען געפינט זיך אין א געזונטן צושטאַנד, שלאָפט מען רואיג און מען פילט מונטער ביים אויפשטיין. עס איז ראַטזאַם צו לאָזן זיך אונטערזוכן פון א דאָקטאָר איינמאָל א יאָר, אז מען זאָל קאָנען אָנגיין מיט אַלטעגלעכן לעבן.

וואָס איז געזונט און וואָס איז קראַנק?

דער אָנגאַנג פון דעם מענטשנס קערפּער איז ווי אַן איידעלע מאַשין. ווען דער מענטש געפינט זיך אין א געזונטן צושטאַנד, ווערט אַלץ, וואָס ער עסט, איבערגעאַרבעט און פאַרדייעט אין די נויטיגע עלעמענטן און דער קערפּער גייט־אָן אין א נאָרמאַלן צושטאַנד. נייע צעלן ווערן געשאַפן און די אַלטע צעפאַלן. דער קערפּער געברויכט נויטיגע שפּייז, אין א געוויסער מאָס, אום ער זאָל קאָנען אָנגיין מיט דער ארבעט.

דער קערפּער וואַרפט אַרויס זיינע אָפּפאַל־פּראָדוקטן מיט דעם שווייס און וואַסער דורך די נירן. די בלוט ווערט גערייניגט דורך דעם לעבער. און דער מאָגן ווערט גערייניגט דורך דעם אַרויסגאַנג מיט די אָפּפאַל־פּראָדוקטן. דער געזונטער מענטש איז פאַרנומען מיט וועלטלעכע זאַכן, ווי מיט האַנדל און שאַפן, און ער פלייסט זיך צו אויסנוצן זיין צייט מיט פּערזענלעכע פאַרגעניגענס, זעלבסטצופרידענהייט. נאָר ווען עס ווערן ביים מענטשן איינע פון די אָרגאַנען נישט נאָרמאַל, דאַן פאַנגט מען אָן ליידן, וועלכע עס קומט מערסטנטייל פון שלעכטע געוואוינהייטן, פון ניט וויסן אָדער נאַכלעסיגקייט. דאַן פאַנגט דער מענטש אָן צו ליידן. ער פילט אָפּגעשוואַכט און פילע מאָל אָפּגעשטאַנען פון יעדן געזונטן מענטשן.

אום דער שוואַכער מענטש זאָל קאָנען אָנגיין מיט זיין טעגלעכן לעבן, דאַן מוז ער צו א נאַטירלעכער דיעטע שטרעבן. מען דאַרף אויסרייניקן דעם קערפּער פון שלעכטע פאַרלעגערטע עסנס, וועלכע לאָזן ניט צו א נאָרמאַלן אָנגאַנג, וואָס ברענגט טאָקסין פון ניט־פאַרדייעטן מאָגן.

וואָס ברייגגט צו נישט־פאַרדייעטן מאָגן?
שלעכטע געוואוינהייטן, שלעכטע עסנס.
וואָס הייסט שלעכטע געוואוינהייטן?

ווען דער מענטש לעבט ניט נאַטירלעך. דער מענטש איז באַשאַפן פון דער נאַטור. די נאַטור פאָדערט, אַז ער זאָל אָנגיין מיט אַ נאַטירלעכן לעבן. ווען מען עסט, דאַרף מען לאַנגזאַם צע־קייען און ניט פיל דיינקען אָדער ריידן. מיטן עסן זאָל ער צופרי־דענשטעלן זיין מענטשלעכן געברויך. ווען מען שלאָפט, דאַרף מען קיין זאַך ניט אינזין האָבן. איבערהויפּט אויפרעגונג, קנאה, און יענעם קיין שלעכטס ניט טאָן, וועט מען פאַר זיך גוטס טאָן. ווען דער מענטש איז ניט צופיל אָנגעשטריינגט און דער מאָגן ניט צופיל אָנגעשטאָפּט מיט שלעכטע צוזאַמענגעמישטע עסנס, וועלן די אָרגאַנען קאָנען אָנגיין מיט דער ארבעט, און דער מענטש וועט ניט האָבן אַזויפיל אויפגאַבן אויף די געהירן.

ווען מען שלאָפט רואיג, דאַן רוט דער קערפּער, און ווען דער קערפּער באַקומט געגוג אָפּרו, דאַן גייט ער געמיטלעך אַן מיט דער אַרבעט. ער העלפט אַלע אָפּפאַל־פּראָדוקטן צו פאַר־ברענען.

ניט־פאַרדייאונג פון מאָגן

ווען דער פאַרדייאונגס־פּראָצעס איז ניט נאָרמאַל, הייסט דאָס: מאָגן־קראַנקהייט. מען פילט אַ ברענונג אין האַרצן, שלעכ־טע גאַזן און גרעפּצן און מען האָט ניט קיין אַפּעטיט צום עסן. מאָגן־קראַנקהייט איז ניט די אורזאַך פון מאָגן אַליין. עס איז פאַרבונדן מיט דעם געזונט־צושטאַנד פון דעם גאַנצן קערפּער. און צו היילן די קראַנקהייט, מוז מען אויך עפּעס טאָן אויס־צובעסערן דעם געזונט־צושטאַנד אין אַלגעמיין.

צום ערשטן דאַרף מען באַזייטיגן אַלע אורזאַכן, וואָס בריינ־גען די קראַנקהייט. אום צו פאַרלייכטערן די פאַרדייאונגס־סיס־טעם, מוז מען לעבן נאַטירלעך. דער מאָגן און דער אַרויספירונג־קאַנאַל דאַרפן געהאַלטן ווערן ריין און אָפן. נעמט ניט צו־אַפּט קיין אָפּפיר־מיטל. מאַכט אַ קליסטיר, ווען נויטיג. עסט לייכטע שפּייז און צעקייעט לאַנגזאַם דאָס עסן. עסט ניט קיין געפּרייטע, קיין צו־פעטע און קיין שאַרפע פּאַטראַוועס, ווי געזייערטע טאַ־מייטאָס, אָדער פּיקלס, און אויך קיין רייצענדע געטראַנקען. עס

איז אלעס שעדלעך פארן מאגן. פארמיידט גריזאטע, אויפרעגונג און צופיל אנשטריינגונג. עסט ניט צופיל פאר אמאל. עסט ווען עס הונגערט אייך און לייכטע, נאהראפטיגע שפייזן. ווען מען האט ניט קיין אפעטיט, דארף מען ניט עסן. עס איז וויכטיג צו פאסטן, ווען מעגלעך. עס איז אויך גוט צו זיין אויף א פרוכט־דיעטע, אדער מילך־דיעטע. דאס רייניגט דעם קערפער און ברייננגט א נאטירלעכן אפעטיט.

פארקילונג

מען באקומט א פארקילונג, ווען דער מענטש איז אפגע־שוואכט, אדער ווען דאס עסן איז ניט אויסגעניצט אין קערפער, און עס קלייבן זיך אן טאקסין, און פון דעם ברעכט־אויס א פאר־קילונג, ווי היץ־קראנקהייט, אדער א קאטער. אין געוויסע פאלן ווערן אנטצונדן די מאנדלען אדער די אויערן. מען ווערט טאן פיל גוטס פארן קערפער, ווען מ'זאל אים לאזן אנגיין מיט זיין ארבעט. מען דארף אפריינינגן דעם מאגן, ניט עסן, נאר טרינקען ווארעמע וואסער מיט פרוכט־זאפט. ס'איז אויך וויכטיג נעמען צום שוויצן. דאס וועט ארויסברייננגען די פארקילונג פון אינע־ווייניג. אויך ליגן אין בעט איז גוט, ביז די היץ גייט־אוועק. גימ־נאסטיק פאר די לונגען איז וויכטיג. ווען מען וויל עסן, זאל מען ניט געברויכן קיין קראכמאל, אדער פראטעין פאר א פאר טעג, ביז די פארקילונג ווערט פארשווינדן, ווייל מיט ניט־עסן היילט מען גיכער דעם קערפער.

נידעריגער בלוט־דרוק

די סימנים פון נידעריגן בלוט־דרוק: דער מענטש פילט שוואך און מיד. עס איז ראטזאם צו לאזן זיך אונטערזוכן פון א דאקטאר, מען זאל אויסגעפינען אין וואס פאר א צושטאנד דער קערפער געפינט זיך. עס זיינען דא פיל וויסנשאפלעכע מע־דיקאמענטן, דורך וועלכע מען קאן אויסגעפיען אין וואס פאר א צושטאנד די ארגאנען געפינען זיך. מערסטנטייל ווערט דאס הארץ אדער די לונגען, נירן און נערוון אפגעשוואכט. אויך די קראפט פון מאגן־פארדייאונג ווערט אפגעשוואכט. דו איז זייער נויטיג. אויך לייכטע נארהאפטע עסנס. עס זאל באשטיין פון מילך, פרישע פרוכט און גארטן־גרינסן. פרישע לופט, זונשיין און קאלטע וואשונגען. א מילך־דיעטע איז ראטזאם.

הויכער בלוט־דרוק

מערסטנטייל ליידן פון הויכן בלוט־דרוק פעטע מענטשן. די קראַנקהייט אַנטוויקלט זיך צו די 45 יאָר אויך פון זאָרג, אויפֿרעגונג, און מערסטנטייל — פון צופיל עסן, וועלכעס באַשטייט פון ניט־פּאַסנדיקע שפּייזן, וואָס דער מאָגן קאָן עס ניט פאַרדייען, און עס קלייבט זיך אָן אין קערפּער טאָקסין. דאָס ברענגט שלעכטע גאַזן, און מאָגן־פאַרשטאָפּונג. ווען דער בלוט־דרוק איז הויך, ליידט מען פון קאָפּ־שמערצן. אין פיל פאַלן באַקומט מען פאַרהאַרטעוועטע אָדערן, און דאָס שוואַכט אָפּ דאָס האַרץ. עס איז וויכטיג מען זאָל באַזוכן אַ דאָקטאָר און וויסן ווי הויך דער בלוט־דרוק איז. ווען דער בלוט־דרוק איז הויך, איז וויכטיג צו ליגן אין בעט. מען דאַרף אָפּרייניגן דעם מאָגן מיט ביטער־זאַלץ. דאָס עסן זאָל באַשטיין פון זויערע פרוכט־זאַפט מיט גענוג וואַסער פאַר אַ פּאָר טאָג. איך האָב געזען, אַז דער בלוט־דרוק איז געפאַלן 50 אין אַ טאָג מיט אַזאַ אָנגאַנג. עס איז וויכטיג, אַז דער מענטש זאָל אויספּאַסן אויף זיין עסן. דאָס עסן זאָל באַשטיין פון פרוכט און גאָרטן־גרינסן, מען זאָל ניט באַנוצן קיין זאַלץ, קיין פעפער, קיין רייצענדיגע געטראַנקען. אויך קאַפע און טיי איז שעדלעך. זייער ווינציג קראָכמאַל און פּראָטעין זאָל ווערן באַנוצט. עס איז וויכטיג צו רייניגן די בלוטן.

אויך באָדן זיך איז זייער וויכטיג. אָבער ניט קיין צו־הייסע וואַסער.

מאָגערע מענטשן

מאָגערע מענטשן, אויך די וואָס פאַרלירן וואָג, דאַרפן זיך לאָזן אונטערזוכן פון אַ דאָקטאָר אויסצוגעפינען אין וואָס פאַר אַ צושטאַנד די אָרגאַנען געפינען זיך. מערסטנטייל קומט מאָגערקייט פון בלוט־אָרעמקייט, אויך פון צופיל אָנשטריינגונג און זאָרג. פון וועלכע די אָרגאַנען און די נערוון ווערן אָפּגעשוואַכט. אין מאַנכע פאַלן פאַרלירט מען דעם אַפּעטיט. ס'איז ראַטזאַם צו זיין אויף אַ מילך־דיעטע. דאָס רייניגט די בלוטן און קומט־צו וואָג. ווען דער מענטש באַקומט אַפּעטיט, איז אַ סימן, אַז דער פאַרדייאונגס־פּראָצעס האָט אַלעם אויסגענוצט אין קערפּער.

עס איז וויכטיג צו האָבן פיל רו. שלאָפן פון 8 ביז 10 שטונ־דען רעגעלמעסיג. עס איז וויכטיג צו נעמען גימנאַסטיק, איינ־אָטעמען אויך מוסקולן־באַוועגונגען. אויך קאַלטע וואַשונגען יעדן פרימאָרגן. זונשיין און פרישע לופט איז נויטיק. ווען דער מאָגן קאָן אַלעס פאַרדייען, זאָל מען עסן אָפט. מילך, זיסע קרים און אַליווע־אויל. דאָס שטאַרקט די מוסקולן און רייניגט די בלוטן. קומט־צו וואָג. אויך פּרוכט און וועדזשעטייבלס איז נויטיק. מען דאַרף אויך האָבן אינזין, אַז צום קריגן די פולע נאַרונג פון דעם עסן, מוז מען לאַנגזאַם און גוט צעקייען, דאָס העלפט פאַרן פאַר־דייאונגס־פּראָצעס.

פעטע מענטשן

פעטקייט איז ניט קיין שאַנד, נאָר עס איז אומבאַקוועם. די עסנס, וואָס פעטע מענטשן באַנוצן, אַנטהאַלטן מער נאַרונג ווי דער קערפּער דאַרף פאַר זיין געברויך. פון צו־רייכע עסנס און ניט פיל באַוועגונגען קלייבט זיך פעטס אין קערפּער. מערסטנטייל, ווען די עסנס ווערן ניט פאַרדייעט, אַנטוויקלען זיך הויכער בלוט־דרוק, האַרץ־שוואַכקייט און נאָך אַנדערע קראַנקהייטן. ווי צו פאַרבעסערן דעם צושטאַנד, צו פאַרצערן וואָג און דער קערפּער זאָל פאַרבלייבן אין אַ געזונטן צושטאַנד, איז ראַטזאַם עטלעכע טעג צו לעבן אויף וואַסער און פרוכטן־זאַפט: לעמאַן, פיינעפּל און גרייפּ־פרוט. מען דאַרף טרינקען, ווען עס הונגערט. אויך אַ קליסטיר איז ראַטזאַם. דאָס רייניגט דעם קערפּער און נעמט־אַוועק אַ געוויסע טייל פון דעם פאַרדייאונגס־פּראָצעס. וויכטיגע עסנס פון וועדזשעטייבלס, פרוכט, ניט צופיל פּראָטעין און קראַכ־מאַל, בעדער מיט וואַשיג־סאָדע, אָדער ביטער־זאַלץ — דאָס שטאַרקט די מוסקולן און נעמט אַוועק די פעטס דורך דער הויט. אויך אַ שוויץ־באָד איז וויכטיג. מוסקול־באַוועגונגען, לאַנגע שפּאַ־צירן — דאָס אַלעס וועט ניט אָפּשוואַכן, נאָר אָפּצערן לאַנגזאַם.

שוואַנגערע פרויען

ווען אַ פרוי שוואַנגערט דאַרף זי זיין פאָרזיכטיג אין די קליינע מאָנאַטן, ניט שווער אַרבעטן און זיין אויף אַ ריכטיגער דיעטע. עס זאָל באַשטיין פון פרוכט, גאָרטן־גרינסן און אויך טרינקען גענוג וואַסער, ניט פיל פּראָטעין און קראַכמאַל געברויכן.

דער מאָלצייט זאָל באַלאַנסירט ווערן עס זאָל געבן קראַפט פאַר דער פרוי און אויך אַנטוויקלונג פאַר דעם קינד, און די פרוי וועט ניט ליידן פון קיין מאָגן־פאַרשטאָפּונג, וועלכע גיט איר גאַזן און שמערצן אין קערפּער. די וואַסער דאַרף ווערן אונטערזוכט אום צו וויסן אַז די נירן זיינען אין אַ גוטן צושטאַנד. דיזע עסנס, פרישע לופט, זונשיין און רו וועט איר פיל העלפן. עס איז באַוואוסט, דאָס די דאָרפס־פרויען אין יוראָפּ וואָס אַרבעטן שווער אין פעלד האָבן אַ נאַטירלעכן געבורט. די פרישע לופט, זונשיין, נאַטירלעכע שפּייזן אויב דער קערפּער איז גוט אַנטוויקלט פון קינדהייט אָן, און דאָס טוט דער פרוי פיל נוצן פאַר אירע אָרגאַנען.

דאָקטאָר דזשאָרדש וואַטסאָן דזשיימס זאָגט פון זיין 35־יאָריגער פּראַקטיק, דאָס ער האָט געזען אַן אינדיאַנער פרוי האָט געבוירן אַ קינד אין פעלד און האָט עס אַליין צוגענומען און איז מיט דעם געגאַנגען צום טייך, האָט זיך מיט דעם קינד געבאָדן און איז מיט דעם אוועק אַהיים. זי איז פאָלקאָם געזונט געווען. ער גלויבט, אַז דער שמערצלאָזער געבורט האָט צו טאָן מיט דעם נאַטירלעכן לעבן, מיט די עסנס און געוואוינהייטן. דאָס מאַכט די אָרגאַנען און מוסקולן שטאַרק.

דאָקטאָר לינדלאַרד האָט געזאָגט: נאַטירלעכע היילונגען איז די בעסטע הילף פאַר די מענטשן. דער ריינער נאַטירלעכער לעבן איז דאָס וויכטיגסטע. ווען מאַן און פרוי ווילן האָבן אַ פאַמיליע דאַרפן זיי האָבן אין זינען דאָס דער קערפּער פון דעם מאַן און דער פרוי זאָלן זיין אין אַ געזונטן צושטאַנד. די בלוטן זאָלן ניט זיין פאַרגיפטעט פון שלעכטע עסנס און שלעכטע געוואוינהייטן, ווי רייצנדע געטראַנקען אויך „דראָג און דאָפּ". מאַן און פרוי דאַרפן זיך ריין ליבן, נאָר דאַן קאָן קומען געזונטע, שיינע און גוטע קינדער, וואָס עס וועט ניט זיין קיין לאַסט צו דער מענטשהייט, נאָר אַ בענטשונג פאַר דער וועלט, ווייל געזונטע קינדער קאָנען זיין גוטע פאַרשטענדיגע מענטשן און דאַן וועט זיין אַ ליבע אָרענטלעכע וועלט.

דער שלאָף

דאַכט זיך שלאָפֿן קאָן יעדער איינער, אַפילו צו אַ נודנער לעקציע, און פֿונדעסטוועגן זיינען דאָ פֿילע ליידענדע, וואָס קאָנען ניט שלאָפֿן, איבערהויפּט נאָך די 40־גער יאָרן. מענטשן פֿאַנגען אָן ליידן, און עס זיינען דאָ פֿיל סיבות, ווי און ווען צו שלאָפֿן איז וויכטיג.

יעדער מענטש דאַרף שלאָפֿן 8 שטונדן און מער. קליינע קינדער — פֿון 16 ביז 18 שטונדן. גרעסערע קינדער — פֿון 10 ביז 12 שטונדן, פֿון נאַכט ביז טאָג. עס איז וויכטיג פֿאַר יעדן צו שלאָפֿן אין נאָרמאַלע שטונדן. ווען מען שלאָפֿט ניט רואיג, אָדער ווען מען איז ניט אויסגעשלאָפֿן, זאָגט מען: ער איז אויפֿגעשטאַנען אויף דער לינקער זייט.

דער שלאָף גיט אָפּרו און קראַפֿט דעם קערפּער. ווען דער מענטש שלאָפֿט, אַרבעטן אַלע אָרגאַנען, העלפֿט פֿאַרברענען דעם אָפּפֿאַל־פּראָדוקט, וואָס געפֿינט זיך אין קערפּער און עס מאַכט דעם מענטשן דערפֿרישט און מונטער.

עס זיינען דאָ פֿיל מענטשן, וואָס קאָנען ניט שלאָפֿן. דאָס הייסט: אַסאָמניע. עס קומט פֿון פֿילע אורזאַכן. אָפּגעשוואַכטע נערוון, קראַנקע אָרגאַנען און פֿון פֿיל זאָרג, אויך פֿון שלעכטע עסנס.

אין יעדן פֿאַל דאַרף זיך דער מענטש העלפֿן און זיין אויף אַ לייכטער דיעטע. עלטערע און שוואַכערע מענטשן דאַרפֿן מאַכן דעם לעצטן מאָלצייט פֿון לייכטע שפּייז. פֿרישע לופֿט, ניט אָנשטריינגען זיך קערפּערלעך און גייסטיג איידער זיי גייען שלאָפֿן. אויך לייגן זיך אין בעט אין נאָרמאַלע שטונדן, האַלטן דעם געדאַנק אויף איין זאַך, אַז מען דאַרף שלאָפֿן.

און אויך טיף אָטעמען פֿרישע לופֿט. עס איז אויך גוט צו נעמען אַ וואַרעמע פֿוס־וואַנע. דאָס נעמט אַוועק דעם איבערפֿלוס פֿון בלוט אין די געהירן, פּרימאָרגן־קאָפּ־שמערצן — די אורזאַך פֿון ניט אַ ריינעם מאָגן, איז עסן בעפֿאָר שלאָפֿן גיין און אויך ניט גענוג פֿרישע לופֿט אין צימער, אויך זאָרג.

יעדער אויסגעשלאָפֿענער מענטש דאַרף זיך פֿילן מונטער ביים אויפֿשטיין. עס איז וויכטיג, אַז יעדער שוואַכער, אָדער אָנגע־

שטריינגטער מענטש, זאָל יעדן טאָג האָבן רו פון צען ביז צוואַנ־ציג מינוט. ווען מען קאָן ניט שלאָפן, דאַרף מען כאָטש זיצן רואיג, צומאַכן די אויגן און טיף אָטעמען. די נערוון און קערפּער נויטיגן זיך פון צייט־צו־צייט אין אָפּרו.

מילך דיעטע

בעפאָר מען גייט אויף אַ מילך דיעטע מוז מען האָבן אין זין, אַז דער קערפּער דאַרף זיין אָפּגערייניגט פון די פאַרלעגענע עסנס און גאַזן, וואָס פאַראורזאַכן פיל קראַנקהייטן. עס איז ראַט־זאַם צו זיין אַ פאָר טאָג אויף אַ פרוכט־דיעטע. ווען מען איז אויף אַ מילך־דיעטע, איז נויטיק צו האָבן פיל פרישע לופט, לאַנגע שפּאַצירן. דאָס העלפט צו פאַרדייען די מילך. דאָס בעסטע איז ווען מען איז אין קאַנטרי. מען דאַרף געברויכן פון דריי ביז זעקס קוואָרט מילך יעדן טאָג, טרינקען יעדע שטונדע אַ גלאָז, לאַנגזאַם. מען קאָן אויך די דיעטע אָנהאַלטן פון צוויי ביז אַכט וואָכן. קיין אַנדערע שפּייזן זאָלן ניט ווערן באַנוצט. עס איז וויכטיג יעדן טאָג אַ קליסטיר. דאָס העלפט פאַרדייען די מילך און רייניגט דעם קערפּער. עס איז אויך וויכטיג צו טרינקען וואַסער. דאָס אַלץ רייניגט די בלוטן און שטאַרקט דעם קערפּער. נאָך דער מילך־דיעטע דאַרף מען עסן ניט פיל פאַר איין מאָל. מען דאַרף גוט צעקייען, די מאָלצייטן זאָלן ווערן גוט באַלאַנסירט. ניט צופיל צוזאַמענגעמישט פאַר איין מאָל. די שפּייז זאָל באַשטיין פון פרישע גאָרטן־גרינסן און רויע פרוכט.

מילך איז זייער אַ נאַרהאַפטע שפּייז. עס אַנטהאַלט אַלע נויטיגע עלעמענטן. עס רייניגט די בלוטן און שטאַרקט דעם קערפּער. נאָר מען דאַרף אין זין האָבן, ווען צו באַנוצן די מילך, אַז די מילך זאָל טאָן גוטס, ניט קיין שאַדן. עס איז ראַטזאַם צו באַנוצן מילך פאַר אַ מאָלצייט, און ניט צוזאַמענמישן מיט אַנדערע שפּייזן. עס איז שווער צו פאַרדייען און דאָס ברייננגט גאַזן אין מאָגן. מילך אַליין אַנטהאַלט אַלע שפּייזן. מען קאָן מאַכן אַ מאָלצייט פון מילך מיט זיסע פרוכט, אויך גאַנצע ווייצן־קרעקערס און געטרוקענטע גאַנצע ווייצן־ברויט. מען דאַרף טרינקען די מילך לאַנגזאַם, ניט ווי וואַסער, נאָר ווי אַ שפּייז.

א מילך־דיעטע איז גוט פאַר אַלע קראַנקע אָרגאַנען און פאַר א שלעכטן מאָגן, אויך פאַר שוואַכע נערוון.

די געבאָט פאַר געזונטהייט

1. צו האָבן א געזונטן קערפּער דאַרף מען פריער אָפּרייניקן די פאַרלעגערטע שטאָפן, וואָס געפינען זיך אין קערפּער.
2. די געוואוינהייט פון דעם מענטשן איז צו עסן דריי מאָל־ציַיטן דורך דעם טאָג.
3. עסט ניט נאָך די עס־שטונדן, נאָר ווען איר זייט הונגעריק.
4. ווען ניט הונגעריג, איז ראַטזאַם צו פאַרמיידן איין (1) מאָלציַיט.
5. אויך פאַסטן איז גוט, ווען ס'איז נויטיג. דער נאַטירלעכער אַפּעטיט וועט קומען.
6. געוואוינט זיך צו עסן צוויי (2) מאָל א טאָג: אינדערפרי — זויערע פרוכט. דאָס וועט רייניגן די געדערים און וועט העלפן פאַרדייען פריערדיגן מאָלציַיט.
7. עס איז גוט צו טרינקן וואַסער יעדן פרימאָרגן. די וואָס ליידן פון גאַזן און ניט־פאַרדייאונג פון מאָגן, זאָלן טרינקען הייסע וואַסער מיטן זאַפט פון לעמאָן, אָראַנזש און גרייפּ־פרוט.
8. מענטשן וואָס האָבן ניט קיין שטאַרקן אַפּעטיט, און די וואָס זיינען מער ווי 40 יאָר אַלט, דאַרפן מאַכן דעם מאָרגן־מאָל־ציַיט פון זויערע פרוכט, אָראַנזשעס, גרייפּ־פרוט, פיין־עפּל, סטראָבעריס, יאַגדעס, גרייפּס, פלוימען, קאַרשן און נאָך פרוכטן.
9. שטעלט־צענויף דעם מיטאָג פון קראָכמאָל, זיסע פרוכט, סאַלאַד, אָדער פּראָטעין מיט סאַלאַד פון גאָרטן־גרינסן.
10. מאַכט דעם גרעסטן מאָלציַיט — דעם לעצטן. שטעלט עס צוזאַמען פון רויען סאַלאַד און געקאָכטע וועדזשעטייבל פּראָטעין אָדער קראָכמאָל. זעט איר זאָלט האָבן דורך דעם גאַנץ געניג נאַרהאַפטיגקייט.
11. מיט קראָכמאָל קאָן מען מישן זיסע פרוכט און גאָרטן־גרינסן.
12. מישט ניט קיין קראָכמאָל מיט קראָכמאָל, ווי פּאָטייטאָס מיט ברויט.

13. מישט ניט קיין קראָכמאַל מיט פּראָטעין, ווי בעבלעך מיט פּאָטייטאָס, אָדער לאָקשן מיט לינדזן, קאַשע מיט אייער־קאָמבינאַציעס.

14. עסט ניט בעפאָר איר גייט שלאָפן. דאָס וועט שטערן דעם שלאָף, און עס גיט קאָפּ־שמערץ.

15. עסט ניט צווישן די מאָלצייטן. גיט דעם מאָגן צייט צו פאַרדייען דעם בעפאָריגן מאָלצייט. ווען עס הונגערט אייך, עסט פרוכט.

16. טרינקט פון זעקס (6) ביז אַכט (8) גלאָז וואַסער דורך דעם טאָג לאַנגזאַם, ניט פאַר איין (1) מאָל. דאָס וואַשט די געדערים און רייניגט די בלוטן. די בעסטע וואַסער איז פון קראַן.

17. מען קאָן אויך צומישן די וואַסער מיט פרוכט־זאַפט און האַלטען אין אייז־באַקס. דאָס איז גוט צו טרינקען.

18. טרינקט ניט קיין וואַסער אין מיטן עסן. דאָס שווענקט אראָפּ די שפּייז און עס לאָזט ניט פאַרדייען אין דער נאַטירלעכער נאַסקייט.

19. ווען מען עסט, מוז מען אינזינען האָבן צו קייען לאַנגזאַם און גוט דאָס עסן. ווייל דער מאָגן האָט ניט קיין ציין.

20. דער פאַרדייאונגס־פּראָצעס פאַנגט זיך אָן אין מויל, ווען מען האַלט אין קייען דאָס עסן, מאַכט די סלינע נאַס און ווייך מיט דער ווירקונג וואָס עס געפינט זיך אין דער סלינע און פאַרדייאונגס־קראַפט, איז זייער גוט פאַר קראָכמאַל. וואָס לייַנגער מען קייט, אַלץ בעסער איז צו פאַרדייען דאָס עסן.

21. עסט ווען איר זייט הונגעריק. דאַן וועט דער מאָגן אויפנעמען די שפּייזן, און וועט העלפן פאַרדייען.

22. עסט מיט צופרידענהייט. איילט זיך ניט. פילט דעם טעם פון די שפּייז.

23. עסט ניט ווען איר זייט אויפגערעגט, מיד אָדער אין אייַלעניש. דער מאָגן וועט ניט קאָנען פאַרדייען דאָס עסן און דאָס ברייגגט טאַקסין־גאַז אין מאָגן. ווען איר מוזט עסן, עסט פרוכט, זאַפט מיט וואַסער.

24. עסט גענוג רויע פרוכט און וועדזשעטייבלס, אייַנפאַכע נאַטירלעכע שפּייזן, וואָס וועלן רייניקן דעם מאָגן און געבן קראַפט דעם קערפּער.

25. טרינקט ניט קיין הייסע אָדער צו־קאַלטע וואַסער, ווי אייז־וואַסער. דאָס טוט פיל שאַדן אין קערפּער.

26. עסט גאַנצע ווייצן־ברויט און גרויפּן. דאָס אַנטהאַלט פיל נאַרהאַפטיגקייט.

27. עסט ניט קיין ביליגע קענדים און אייז־קרים. מערסטע זייַנען ניט געזונט און זיי זייַנען געמאַכט געוואָרן פאַר גרויסע פּראָפיטן, און ניט פאַר געזונטהייט.

28. געברויכט נאַטירלעכע קענדי: פייגן, ראָזשינקעס, ניס און גוטע פּרוכט. דאָס איז געזונט און געשמאַקט.

29. געברויכט ברוינע צוקער און האָניג. דאָס איז נאַטירלעכע זיסקייט.

30. עסט ניט קיינע ווייסע ברויט, רייז, צוקער. עס איז ניט נאַר־האַפטיג.

31. עסט ניט קיין פּראַטעין מיט מילך. מילך אַנטהאַלט פּראָטעין.

32. שטעלט צוזאַמען דעם מאָלצייט עס זאָל זיין נאַרהאַפטיג און געשמאַק. זעט אַז עס זאָל אויסזען שיין, באַפּוצט, מיט גרינסן. דאָס מאַכט אַפּעטיט.

33. עסט ניט צופיל אויף איין (1) מאָל. דאָס איז שווער פאַרן מאָגן, נירן און לעבער צו אָנגיין מיט זייער אַרבעט.

34. לערנט די עסנס — וועט איר וויסן ווי אַזוי צוזאַמענשטעלן אַ מאָלצייט און וואָס איר געברויכט פאַר אייער קערפּער. איר קאָנט עס לערנען אין דעם בוך.

35. לעזט ניט ביים עסן. דאָס שטערט צום עסן און פאַרדייַ־אונגס־קראַפט.

36. זעט אַז דער מאָגן זאָל זיין אָפּגערייניגט יעדן טאָג, אָדער אַ פּאָר מאָל אין טאָג. ווען ניט — מאַכט אַ קליסטיר. אַ ריינער מאָגן שאַפט אַ גוטן אַפּעטיט.

37. טרינקט ניט קיין רייצנדיגע געטראַנקען, ווי קאַווע, טיי, ביר און שנאַפּס. דאָס איז ניט געזונט און שוואַכט־אָפּ די נערוון־סיסטעם.

38. געוואוינט זיך אָפּ פון רויכערן. עס טוט פיל שאַדן צו די לונ־גען, האַרץ און נערוון. נאָר צום באַדויערן געוואוינען זיך פיל פרויען צו רויכערן, און זיי ווילן שפּעטער זען, אַז „אַט די מאָדע איז ניט קיין וויגאָדע"...

39. עס איז וויכטיג, אז יעדער מענטש זאָל זיין באַשעפטיגט, און ער דאַרף געניסן פון אַמוזירונג און זיין פריילעך. דאָס איז אַ טייל פון לעבן.
40. עס איז גוט צו שלאָפן יעדן בייטאָג פון צען(10) ביז פופצן (15) מינוט. דאָס באַרואיגט די נערוון און גיט אַ בעסערע בלוט־צירקולאַציע.
41. עס איז וויכטיק צו שלאָפן אַכט (8) שטונדן אין איין נאַכ־מאַלער צייט. מען דאַרף שלאָפן אין צימערן, וואָס האָבן גענוג פרישע לופט.
42. וואַשט די נאָז מיט זאַלץ־וואַסער יעדן טאָג, און די אויגן — מיט באָראַק עסיד.
43. עס איז נויטיג צו אָטעמען טיף, אינערלעך און אויסערלעך, ווייל דאָס רייניקט דעם קערפּער.
44. זיצט, שטייט און גייט גלייך, ניט צוזאַמענגעבויגן.
45. וואַשט די ציין נאָך יעדן עסן, אינדערפרי און אין אָוונט מיט אַ בערשטעלע.
46. עס איז וויכטיג צו האַלטן די הענט און די נעגל ריין.
47. וואַשט דעם קערפּער מיט קאַלט וואַסער יעדן פרימאָרגן, אָדער רייבט זיך איין מיט אַ גראָבן האַנטוך ביז רויט. דאָס טרייבט די בלוטן.
48. טוט־אָן נאַכט־קליידער יעדן אָוונט. לופטערט דעם קערפּער אַ פּאָר מינוט.
49. טראָגט ניט קיין איינגע קליידער און ניט צופיל קליידער אויף אייער קערפּער.
50. טראָגט ניט קיין איינגע זאָקן און שווערע שיך. דאָס איז שעד־לעך פאַר די פיס.
51. לופטערט אָפט אייערע צימערן, בעטגעוואַנט און נאַכט־קליידער.
52. זעט צו האָבן וואָס מער זונשיין און לופט אין אייערע צימערן.
53. ציט ניט אַרונטער די ווינדאָו־בליינדס צו פאַר שטעלן די זון. די זון ברענט־אויס די מיקראָבן; עס איז בעסער צו פאַר־היטן דעם געזונט איידער די מעבל.
54. פאַרשטעלט ניט די פענצטער מיט צופיל פאָרהענגלעך. זאָל אַריינקומען די לופט אין הויז.

55. פארהיט דעם געזונט אין צייט און קראנקהייט פארמיידט.
ווען דער געזונט פעלט, קאן מען ניט קויפן פאר געלט.

די פרימארגן-שפייז

וועלכע זיינען די ריכטיגע עסנס? עס זיינען דא פארשיידענע מיינונגען און געוואוינהייטן, ווען און וואס צו עסן. א גרויסער פראצענט מענטשן מאכן דעם פרימארגן־מאלצייט פאר א גע־וואוינהייט. יעדערער קאן זיין דער אייגענער ראט־געבער.

די נארהאפטיגקייט באשטייט ניט פון וויפיל שפייז מען געברויכט, נאר וויפיל נוצן עס ברענגען דעם קערפער. יעדער מענטש דארף עסן ווען ער איז הונגעריג, דאן וועלן די שפייזן גוטס טאן. שוואכע און אויך די מענטשן וואס זיינען באשעפטיגט מיט קאפ־ארבעט, זאלן ניט עסן פיל אין די פרימארגנס. ווען דער מאגן האט פיל שפייז, נעמט ער אוועק די בלוט פון די געהירן, און עס איז שווער פאר דעם מענטשן צו דיינקען און אויך פאר דעם מאגן צו אנגיין מיט דער ארבעט. און דאס טוט פיל־מאל שאדן. עס ברייננגט צו א ניט־פארדייעטן מאגן, קאפשמערצן און נאך פילעליידן.

נאטירלעך ווען מען פילט הונגעריג, דארף מען זיך ניט אפזאגן פון עסן, נאר מען דארף באנוצן פאסענדע שפייזן. עסנ־ווארג וואס ווערן צוזאמען־געמישט פון זויערע פרוכט, קראכמאל און פראטעין זיינען שווער צום פארדייען און עס מאכט עסיד און זויערקייט אין מאגן.

פיל מענטשן נעמען די געוואוינהייטן פון לעבן מיט ניט־פיל שטערונג. די נערוון און פארדייאונגס־סיסטעם זיינען ביי זיי מער געלאסן, און קאנען באנוצן מער נארהאפטע און צוזאמען־געמישטע שפייז. עס ווענדט זיך אן דעם קערפער, ווי שנעל די עסנס ווערן אויסגענוצט, אויך ווי פריי די פליסיגקייט קומט פון דעם מאגן און געדערים. די וואס האבן אפגעשוואכטע נערוון און זיינען אין קערפער ווי ווייכע דראטן, זיינען אונטערווארפן יעדן צופאל אין לעבן.

עס איז וויכטיג, אז יעדער מענטש זאל זיין באקאנט מיט זיין געזונט־צושטאנד און ויסן וואס צו באנוצן פון פרימארגן ביז דעם לעצטן מאלצייט פון טאג.

די צוגרייטונג פון דריי מאָלצייטן א טאָג

עסט ווען איר זייט הונגעריג. עסט ניט צופיל אויף איין מאָל. עסט וואס איר קאָנט פארדייען. זעט אז אייערע טעגלעכע עסן זאָל אנטהאלטן די פאסענדיקע שפייז, ווי פון פראָטעין, גאָרטן־גרינסן, קראָכמאָל מיט זיסע פרוכטן, אָדער גאָרטן־גרינסן, מילך מיט זיסע פרוכט. מישט ניט קיין קראָכמאָל מיט זויערע פרוכט, אָדער מיט פראָטעין. טרינקט יעדן פרימאָרגן הייסע אָדער קאַלטע וואסער און געברויכט זויערע און זיסע פרוכטן. שטעלט־צוזאמען דעם מיטאָג פון פראָטעין מיט וועדזשעטייבלס, אָדער קראָכמאָל מיט וועדזשעטייבלס, און זיסע פרוכטן, רויע אָדער געקאָכטע. זעט, אז אייער גרעסטער מאָלצייט זאָל זיין דער לעצטער פון טאָג. עסט ניט צופיל און צו־שפעט. ווען איר שטעלט־צוזאמען דעם טעגלעכן מלאָצייט, האָט אינזינען, אז איר דאַרפט געברויכן פאר איין מאָל קראָכמאָל, און דעם צווייטן מאָל — פראָטעין, וועלכעס איר קאָנט לערנען פון אָט דעם בוך.

באמערקונג: זויערע פרוכט זאָל באנוצט ווערן א שטונדע בעפאָר דעם עסן.

מ אָ נ ט אָ ג

פרישטיק: ארענדזש, געדעמפטע אפריקאָסן, ברוינע רייז־קאשע, סיריעל, קאווע מיט ראָזשינקעס.

מיטאָג: טאָמייטאָ, אוגערקע סאלאד, געדעמפטע ספינאטש, 2 אייער, טאָסט מיט פוטער און פרוכט סאלאד.

אָוונט־מאָלצייט: זופ, טשיקערי סאלאד, געדעמפטע סטרינג־בינס, פאָטייטאָס געבאקענע און פרוכט געדעמפטע.

ד י נ ס ט אָ ג

פרישטיק: גרייפ־פרוכט, געדעמפטע פלוימען, האָבערנע קאשע א קאפע קאקאָ.

מיטאָג: לעטעס־טאָמייטאָ סאלאד, געדעמפטע קאליפלאָ־ער מיט פאָטייטאָס, בארן־סאלאד מיט ניס.

אָוונט־מאָלצייט: זופ, אייגפלענט סאלאד, געדעמפטע ספינאטש, לאָקשן פודינג, געבאקענע עפל.

מ י ט וו אָ ך

פרישטיק: פיינעפל, געדעמפטע פיטשעס, שרעדעט־ווהיט מיט מילך, סיריעל, קאווע מיט ראָזשינקעס.

מיטאָג: רעטעכלעך מיט קעז סאַלאַד, געדעמפּטע מערן
פּוטער ברויט, פרוכט סאַלאַד.

אָוונט-מאָלצייט: זופּ, ספּינאַטש סאַלאַד, סטרינג־בינס, פּאָטייטע
פּודינג, געבאַקענע עפּל.

דאָנערשטאָג

פרישטיק: גרייפּס, ברוינע רייז־קאַשע מיט קרים, אַ קאַפּע
קאַקאָ מיט טייטלען.

מיטאָג: טאָמייטאָ־אוגערקע סאַלאַד, געדעמפּטע ספּינאַטש
מיט אייער, פּוטער ברויט פרוכט סאַלאַד.

אָוונט-מאָלצייט: זופּ, טשיקערי סאַלאַד, מערן מיט גרינע ארבעס,
הירזש פּודינג, עפּל געבאַקענע.

פרייטאָג

פרישטיק: ארענדזש, געדעמפּטע פלוימען, גאַנצע־ווייץ קאַ־
שע, סיריעל, קאַווע מיט קרים.

מיטאָג: ספּינאַדזש סאַלאַד, געדעמפּטע מערן מיט גרי־
נע ארבעס, אַ געבאַקטע פּאָטייטאָ, פרוכט סאַ־
לאַד.

אָוונט-מאָלצייט: זופּ, געפילטע פיש, ספּינאַטש סאַלאַד, אַספּע־
ריגאַס, געבאַקענע עפּל.

שבת

פרישטיק: גרייפּ־פרוכט, טריקענע סיריעל מיט ראַזשינקעס,
סיריעל קאַווע מיט טאָסט.

מיטאָג: רעטעכלעך מיט קעז סאַלאַד, געדעמפּטע ספּי־
נאַטש מיט פּאָטייטאָס, פרוכט סאַלאַד.

אָוונט-מאָלצייט: זופּ, טשיקערי סאַלאַד, וועדזשעטייבל גולאַש,
פּוטער ברויט, אַספּאַראַגוס, געבאַקענע עפּל.

זונטאָג

פרישטיק: ארענדזש, געדעמפּטע אַפּריקאָסן, סיריעל קאַ־
ווע מיט קרים, טאָסט מיט פּוטער.

מיטאָג: אייגפּלענט סאַלאַד, געדעמפּטע ספּינאַטש, רייז
פּודינג, פרוכט סאַלאַד.

אָוונט-מאָלצייט: זופּ, טשיקערי סאַלאַד, וועדזשעטייבל טאָרקע
אָדער טשאַפּסוי, געדעמפּטע פרוכט.

די פינף חושים

די נאַטור האָט באַזאָרגט דעם מענטשן צו זען, צו הערן, פילן, שמעקן און דעם טעם. די פינף געפילן קומען פון דעם נערוו־סיסטעם, וואָס איז פאַרבונדן מיט די געהירן און רוקן־ביין. די נערוון זיינען „צעשפּרייט״ דורך דעם קערפּער און אין די גלידער. דאָס גיט די קראַפט און געפיל.

די אויגן

די אויגן זיינען אן אײדעלער גליד. עס באַשטייט פון מוס־קולן און א פליסיגקייט און נערוון, פון אויבן באַדעקט מיט א הויט, די מוסקולן זיינען פאַרבונדן צום קאָפּ פון ביידע זייטן אויג. דער אָפּטיק־נערוו איז פאַרבונדן מיט די געהירן. דער שטראַל אין די אויגן קומט פון דער קראַפט פון קערפּער, און דער גע־דאַנק לאָזט אונז וויסן וואָס מיר זעען. דאָקטאָר וואַן פּעקזועלי, פון אונגאַרן, האָט אויסגעפונען, אַז מען קען לערנען אַלע קראַנק־הייטן פון די אויגן. דער מאַרך און נערוון פון דעם רוקן־ביין, באַהערשט דעם קערפּער און קומט זיך צוזאַמען מיט די געהירן און אויגן. אין א שוואַכן קערפּער אָדער אָנגעשטריינגטע אויגן, ווען די נערוון־סיסטעם ווערט אָפּגעשוואַכט, דאַרף מען ניט באַשולדיגן בלויז די אויגן, נאָר מען דאַרף זען פאַרבעסערן דעם צושטאַנד פון קערפּער.

עס איז וויכטיג צו באַמערקען, אַז די אויגן זיינען אײדעלע גלידער און מען דאַרף גוט אויפּפּאַסן אויף זיי: ניט לייענען ביי קיין שלעכטן ליכט. מען דאַרף אויך אויסוואַשן דעם שטויב. אויך גימנאַסטיק איז וויכטיג. באַוועגט די אויגן אַרויף, אין דער זייט, אַראָפּ און אין דער צווייטער זייט. האַלט־אָן אַזוי עטלעכע מינוט. דאָס שטאַרקט די מוסקולן פון די אויגן. וואַשט די אויגן מיט אן אויגן־גלעזל. מיט באָראַקס־וואַסער. ווישט ניט אָפּ. לאָזט עס אָפּטריקענען. אָנגעבלאָזן אָדער שוואַרץ אונטער די אויגן איז א סימן פון אָנשטריינגונג, אָדער פון קראַנקע אָרגאַנען.

דאָס שמעקן

אין דער נאָז געפינט זיך אן אײדעלע הויט, איז אימער נאַס. אין דער הויט ליגן די נערוון, דאָס הייסט (מוקום מעמברען).

דאָס האַלט די נערוון אויף דער וואַך און מאַכט דערפילן דאָס שמעקן.

די קאַנאַלן פון דער נאָז קומען זיך צוזאַמען מיט די אויערן און האַלז. עס גרייכט ביזן קאָפּ און אינעווייניג, אין קערפּער — צו די אָרגאַנען. עס איז וויכטיג צו וואַשן און האַלטן ריין די נאָז. וואַשט די נאָז מיט וואַרעמע זאַלץ־וואַסער. ציט אַריין די וואַסער לאַנגזאַם דורך איין זייט פון נאָז. נאָכדעם — פון דער צווייטער זייט. עס איז אויך גוט צו באַנוצן וועזאַלין יעדן ביינאַכט. רייניגט ניט די נאָז שטאַרק. דאָס טוט שאַדן פאַר די אויערן. ווען איר דאַרפט רייניגן די נאָז, טוט דאָס זעלבע מיט דער נאָז־טיכל ווי איר וואַשט. פריער דורך איין זייט, און דערנאָך — פון דער צווייטער זייט.

די הער קראַפט

דער אויער איז קינצלעך געבויט, ער איז צעטיילט אויף דריי אָפּטיילונגען אויסערלעך, דער מיטעלסטער טייל איז פון מוסקולן און נערוון, באַדעקט מיט אַ דינער הויט. עס געפינט זיך אַ טרובקע. ביים ענדע ליגט אַ זעקעלע, וואָס גרייכט ביז די געהירן און דאָס גיט דעם אָפּקלאַנג דער הערונגס־קראַפט. עס ציט זיך אַ קאַנאַל פון אויער צום קאָפּ און אין נאָז.

רייניגט ניט די אויערן מיט מעטשעס אָדער טוטפיקס. איר טוט דערמיט פיל שאָדן. ווען דער אויער פילט זיך פאַרליינגט, אָדער עס בייסט, אָדער איר פילט שמערצן, טוט אַריין זיבן טראָפּן וואַרעמע מאַנדלען־ אָדער אַליוו־אויל. לייגט אַריין אַ שטיקל וואַטע. דאָס נעמט אַוועק דעם קאַטאַר. מאַכט ווייך די וואַקס אין די אויערן. וואַשט די אויערן ווי דאָס פּנים.

דער טעם

אין דער הויט פון דעם צונג געפינט זיך לעכלעך און אין מויל געפינט זיך קאַנאַלן, דאָס הייסט (גלענדס). ווען מען פאַר־זוכט וואָס, וועקן זיך אויף די נערוון. עס ברייננגט די סלינע און מען דערפילט דעם טעם.

די פיל־קראַפט

אין די שפּיצן פון די פינגער, אונטער דער הויט ליגן איי־דעלע נערוון און ווען מען באַרירט וואָס, לאָזט עס וויסן דורך דעם קערפּער צו די געהירן און דער געדאַנק זאָגט אונז וואָס מיר פילן.

די הויט

די הויט ווייזט אין וואָס פאַר א צושטאַנד דער מענטש גע־פינט זיך. דער קערפּער וואַרפט אַרויס געוויסע אָפּפאַל־פּראָדוקטן מיטן שוויים. אויך צו האַלטן די הויט אין א גוטן צושטאַנד, דאַרף מען אויפּפּאַסן אויפן געזונט־צושטאַנד פון קערפּער. עס געפינען זיך לעכלעך אין דער הויט. עס איז וויכטיג מען זאָל געבן דער הויט פרישע לופט, גענוג בעדער און אויך אָפּרייבן מיט א האַנטעך ביז רויט. דאָס וועט האַלטן די הויט ריין און פריש. דאָס וועט אוועקנעמען דעם גערוך פון שוויים. די נאַרונג פאַר דער הויט קאָן מען באַקומען אין קיך, ניט אין דראָג־סטאָר. מילך, פּוטער־מילך, אַליוו־אויל איז גוט פאַר אינערלעך און אויסערלעך. ווען די הויט איז טרוקן אָדער פאַרברענט פון דער זון, וואַשט אָפּ מיט מילך אָדער מיט אויל. וואַשט דעם פּנים און האַלז מיט מילך. לאָזט עס איבער נאַכט. עס מאַכט ווייך און ווייס דאָס פּנים. ווען דער פּנים איז טרוקן — מישט־אויס מילך מיט קאָרן־מעל, מאַכט עס געדיכט. באַשמירט דאָס פּנים און דעם האַלז. לאָזט עס טרוי־קענען. ווען טרוקן — וואַשט אָפּ מיט קאַלטע וואַסער. ווען דער דער פּנים איז טרוקן און געקנייטשט, באַשמירט מיט קאַלד־קרים, צעשלאָגט א ווייסל פון אַן איי ווי א שניי, ווישט אָפּ די קאַלד־קרים פון פּנים, באַשמירט מיט די צעשלאָגענע ווייסל. זיצט רואיג, ביז עס ווערט טרוקן. באַשמירט ווידער מיט די ווייסל. לאָזט טריקענען. ווען טרוקן, באַשמירט מיט די געלכל. לאָזט עס ווערן טרוקן. וואַשט־אָפּ מיט קאַלטע וואַסער. טוט עס יעדע וואָך. דאָס מאַכט גלאַט און ריין דאָס פּנים.

ציין

געשווירן און ציין־ווייטאָג קומט פון קראַנקע אָרגאַנען אין קערפּער, ווייל די ציין באַקומען ניט די ריכטיגע אויפּפּאַסונג.

עס איז וויכטיג צו באמערקען, אז אין פיל פאלן אנטוויקלען זיך שלעכטע ציין פון קינדרווייז־אן, ווען די ערשטע ציין ווערן צע־פוילט ביי קינדער, די יאסלעס פארבלייבן שלעכט, די צווייטע ציין וואקסן שוואך און קרום. פון יונג ביז אלט מוז מען האלטן די ציין ריין, אז זיי זאלן ניט פוילן. באזוכט א דענטיסט צוויי מאל א יאר. וואשט די ציין מיט א ווייכע שיטערע בערשטל. די אויבערשטע טייל יאסלע פון די ציין — וואשט אראפ, און די אונטערשטע טייל — וואשט ארויף, אינעווייניג און אויסנווייניג. וואשט די ציין נאך יעדן עסן. דאס פארהיט פון פוילן. עס איז וויכטיג צו עסן הארטע עסנס. דאס שטארקט די ציין. עס איז אויך גוט צו בייסן אויף א שטיקל האלץ. דאס שטארקט די ציין און היילט פייאריע. אויך די גארטן־גרינסן און זויערע פרוכטן זיינען זייער געזונט פאר די יאסלעס, ווי ליים, לעמאן, ארענזשעס. גרייפ־פרוכט און פיינעפל.

האר

שיינע האר איז א באפוצונג פון דעם מענטשן. לופט און זונשיין איז וויכטיג פאר די האר. ווען די בלוט־צירקולאציע אר־בעט ניט נארמאל, ווערט די הויט פון קאפ טרוקן. דאס פאר־אורזאכט דענדראף. די טרוקענע הויט לאזט ניט צוקומען די אויל, וואס געפינט זיך אונטער דער הויט. דאס פאראורזאכט דאס אויספאלן פון די האר. עס בייט אויך דעם קאליר — די פארב. עס איז ראטזאם צו קעמען די האר מיט א הארטער בארשט. בעפארן וואשן די האר, שמירט־אויס דעם קאפ מיט הייסע אליוו־אויל. לאזט עטלעכע שטונדן און נאכדעם — וואשט מיט קעסטיל אדער אייוואָרי־זייף. וואשט אין עטלעכע וואסערן. די לעצטע זאל זיין קאלטע. אויב מעגלעך — טריקנט אויף דער זון. עס איז אויך גוט אויסצורייבן דעם קאפ יעדן פרימארגן. טונקט־איין די שפיצן פינגער אין קאלטע וואסער. רייבט דערמיט די הויט פון קאפ. טריקנט באלד אויס. קעמט און בארשט אפט ווי מעגלעך. דער קאם און בארשט דארפן שטענדיג געהאלטן ווערן ריין.

נעגל

האלט אייערע נעגל ריין. שניידט זיי ארום, אז עס זאל אויס־זען שיין. שניידט ניט די הויט ארום די נעגל. דאס טוט פיל

שאַדן דעם געוואוקס פון די נעגל. שטופט אוועק די הויט מיט א שטעקעלע, וואָס איר קאָנט עס באַקומען צו קויפן. שמירט די הויט ביי די נעגל מיט אָליוו־אויל אָדער מיט וועזאָלין. דאָס מאַכט די נעגל שיין צום וואַקסן.

גימנאַסטיק

פילע מענטשן דיינקען, אז גימנאַסטיק איז א קינדער־שפּיל. עס איז זייער וויכטיג פאַר קינדער, העלפט צו אַנטוויקלען דעם קערפּער. עס איז אויך נויטיג פאַר דערוואַקסענע מענטשן. דאָס שטאַרקט די מוסקולן און טרייבט די בלוטן שנעל. אויך לאַנגע שפּאַצירן איז וויכטיג. גימנאַסטיק פאַר די לונגען טוט פיל גוטס פאַר די געדערים. שטייט ביי אַן אָפענעם פענצטער אָדער אין דרויסן. ציט אריין פרישע לופט לאַנגזאַם דורך דער נאָז, עס זאָל אָנבלאָזן די לונגען ביז די ריפּן. די ברוסט זאָל ווערן הויך און דער בויך — איינגעצויגן. האַלט די לופט אין זיך א פּאָר סעקונ־דן. לאָזט אַרויס לאַנגזאַם דורך דער נאָז. טוט עס עטלעכע מאָל דורכן טאָג.

אויך פייפן איז געזונט. עס ברייננגט אַרויס די גאַזן פון קערפּער.

באָדן זיך

בעדער צום געברויכן זיינען דאָ אַלערליי סאָרטן פאַר פאַר־שיידענע צוועקן און מיינונגען. א וואַרעמע באָד איז נוצלעך פאַרן געזונט־צושטאַנד, ווייל מיר לעבן ניט נאָרמאַל און רוען ניט נאַטירלעך. מיר עסן צופיל און צופיל צוזאַמענגעמישטע און צו־רייכע שפּייזן, וועלכע דער שוואַכער מענטש קאָן דאָס ניט פאַרדייען. א וואַרעמע באָד צעוואַרעמט די גלידער. אויך ווען מען פילט זיך מונטער, דאַן ווערן די בלוטן צעוואַרעמט. זיי וועקן־אויף אַלע פאַרשלאָפענע אָרגאַנען, ווי די לונגען, דעם לעבער, נירן און מאָגן. זיי פאַנגען אָן בעסער צו אַרבעטן. זיי וואַרפן אָפּ א געוויסע טייל אָפּפאַל־פּראָדוקטן דורך דעם שוויים.

א וואַרימע וואַנע פאַר שוואַכע מענטשן

א וואַנע וואַרימע וואַסער. די טעמפּעראַטור זאָל זיין 100. די זעלבע טעמפּעראַטור, וואָס דער קערפּער אַנטהאַלט. דער מענטש

דאַרף ליגן רואיק אין דער וואַנע, ווי לאַנג ער וויל. ווען קיל, דאַרף מען שטענדיק צוגיסן וואַרימע וואַסער. איידער איר גייט אַרויס פון דער וואַנע, נעמט אַ קילן שפּריץ. ווישט זיך אָפּ טרוקן, טוט זיך אָן וואַרים.

שפּריץ־באָד

ווען מען פילט געזונט און וואַרים, נעמט אַ קאַלטע שפּריץ־באָד. ווען דער קערפּער איז שוואַך, איז ראַטזאַם אַ וואַרימע שפּריץ־באָד, און די לעצטע — מיט קילע וואַסער.

הייסע וואַנע

אַ הייסע וואַנע איז גוט צום שוויצן, ווען מען האָט אַ קאַלט, אויך פאַר ספּאַזמעס און פאַר פעטע מענטשן. זעצט זיך אַריין אין אַ וואַנע הייסע וואַסער, אַזוי ווי מען קאָן פאַרנעמען. זיצט פון פינף ביז צען מינוט. טרינקט הייסע וואַסער מיט לעמאָן־זאַפט, איידער איר זעצט זיך אין וואַנע. ווען מען פילט צו־הייס, וואַשט דעם פּנים און קאָפּ מיט קאַלטע וואַסער. שוויצט זיך גוט אויס. נעמט אַ קילן שפּריץ אָדער אַ וואַש־אָפּ מיט קאַלטע וואַפּער. טוט זיך אָן וואַרים. לייגט זיך אין בעט ביז איר שוויצט זיך גוט אויס.

באָד פאַר געזונטהייט

זעצט זיך אַריין אין אַ וואַנע. לאָזט לויפן קאַלטע וואַסער. רייבט שנעל דעם גאַנצן קערפּער מיט די הענט אָדער מיט אַ באַרשט. רייבט גוט אָפּ די פּלייצע. עס איז זייער גוט פאַר יעדן מענטשן אַזאַ באָד. עס שטאַרקט די מוסקולן און צעטרייבט די בלוטן.

פּאַרע־באָד

מען קאָן נעמען אַ פּאַרע־באָד פאַר דעם קאָפּ און אויך פאַר די פּיס. קאָכט־אויף אַ שיסל וואַסער מיט פענעל־זוימען. זעצט זיך אויף אַ שטול. שטעלט די שיסל אויף אַ נידעריקערן בײַנקל. דעקט זיך איבער מיט אַ גראָבן ליילעך, עס זאָל ניט אַרויסגיין די פּאַרע, עס זאָל צו אייך ניט צוקומען קיין קאַלטע לופט. זיצט פון צען ביז צוואַנציק מינוט. אָטעמט־איין די פּאַרע דורך דער נאָז און דורכן מויל. ווען פאַרטיק — וואַשט זיך אָפּ מיט אַ קאַלטן

האַנטעך. טוט זיך גלייך אָן. מאַכט גימנאַסטיק נאָכדעם. מען קאָן אויך דאָס זעלבע טאָן פאַר די פיס.

פריקשאָן־באָד

נעמט אַ גראָבן האַנטעך. רייבט־איין די גאַנצע לייב ביז רויט. אויך די פּלייצע זייער גוט. דאָס איז געזונט פאַר דער הויט און צעטרייבט די בלוטן.

רוסישע אָדער טערקישע באָד

מענטשן, וואָס האָבן ניט קיין שוואַכע האַרץ, הויכע אָדער נידעריגע בלוט־דרוק, קאָנען באַזוכן אַזאַ באָד. אַט די באָד איז גוט פאַר אַ קאָלד, פאַר רעמאַטיזם, קראַנקע נירן, אויך פאַר לעבער־און גאַל־קראַנקהייטן, אויך פאַר הויט־קראַנקהייטן. די באָד נעמט אַוועק פילע פאַרלעגענע אָפּפאַל־פּראָדוקטן פון דעם קערפּער דורך די שווייס. עס איז געזונט פאַרן קערפּער און רייניגט די בלוטן.

הייסע זיץ־וואַנע

אַ זיץ־וואַנע איז זייער וויכטיג. אין די מערסטע טיילן — פאַר שוואַכע אָרגאַנען, פון דעם בויך און קריזשעס. זעצט זיך מיט די פיס אַרויס, האַלט די פיס אויפן ראַנד פון דער וואַנע, זעט אַז דער מיטעלסטער טייל פון דעם קערפּער זאָל זיי באַדעקט מיט גענוג וואַרעמע וואַסער. זיצט פון צען ביז צוואַנציג מינוט. רייבט־איין דעם בויך ווען איר זיצט אין וואַנע.

קאַלטע זיץ־וואַנע

אַ קאַלטע זיץ־וואַנע איז ניצלעך פאַר אַנטצונדענע אָרגאַנען און שוואַכע נערוון. גיסט־אָן אַ האַלבע וואַנע מיט וואַסער. זעצט זיך מיט די פיס אַרויס. האַלט די פיס אויפן ראַנד פון דער וואַנע. זיצט פון 1 ביז 3 מינוט. קנעט און רייבט דעם בויך ביז רויט — די צייט וואָס איר זיצט אין וואַסער.

קאַלטע וואַשונגען

נעצט־איין אַ גראָבן האַנטעך אין קאַלטע וואַסער. רייבט־אָפּ די פיס, די הענט, דעם בויך, די האַרץ און די פּלייצע, אַזוי שנעל ווי מעגלעך. מאַכט אויף טרוקן. טוט זיך שנעל אָן.

פוס-וואַנע

די פיס טוען זייער אַ שווערע אַרבעט. זיי האַלטן־אויף דעם גאַנצן קערפּער, און זיי זיינען מערסטנטייל באַוועגלעך. דערפאַר באַשטראָפן מיר די פיס. מען טוט זיי אָן זאָקן און שיך און מען גיט זיי ניט קיין פרישע לופט. עס איז גוט צו גיין באָרוועס — אויב נאָר מעגלעך. אויך וואַשן זיי אָפט. אין געוויסע פאַלן זיינען די פיס קאַלט. ווען דער קערפּער איז אָנגעשטריינגט —זיינען די פיס הייס. אויך פיל ליידן פון פיס, וואָס שוויצן. דער שוויצן פון די פיס זיינען די אָפּפאַל־פּראָדוקטן פון קערפּער. מען דאַרף ניט פאַרטרייבן דעם שווייס דורך דראָגס, נאָר באָדן זיי און געבן פרישע לופט. וואַשט די פיס און דעם קערפּער אַזוי אָפט ווי מעגלעך. ווען די פיס זיינען קאַלט, נעמט אַ וואַרימע פוס־וואַנע.

פאַר מידע שמערצפולע פיס — ווייקט די פיס אין וואַרימע וואַסער. האַלט עס אין וואַסער צען מינוט. גרייט־אָן אַן עמער מיט קאַלטע וואַסער. נעמט־אַרויס די פיס פון די וואַרימע וואַסער און טונקט זיי אין די קאַלטע וואַסער. דאָס איז גוט פאַר שוואַכע נערוון. מען קאָן באַנוצן וואַשינג־סאָדע, ביטער־זאַלץ און אויך געוויינלעכע זאַלץ.

ים-בעדער

פאַר געזונטע מענטשן איז זייער גוט גימנאַסטיק. דער שווי־מען אין כוואַליעס — דאָס רייניגט די בלוטן און איז גוט פאַר די נערוון. שוואַכע מענטשן, די וואָס ליידן פון האַרץ־קראַנקהייט, הויכע בלוט־דרוק, דאַרפן זיך לאַנגזאַם אָפּטונקען און שטיין אין דער קאַלטער וואַסער פון 1 ביז 3 מינוט.

עס איז ניט ראַטזאַם צו זיין אין וואַסער, ווען מען פילט קאַלט. ליגט ניט אין קיין נאַסע ביידינג־סוטס. עס גיט אַ פאַר־קילונג. וואַרימט זיך אָן פון דער זון, באָדט זיך אָפּ, טוט איבער טרוקענע קליידער.

עסט ניט איידער איר גייט זיך באָדן.

לופט און זון-בעדער

דער נאַטירלעכער פאַרלאַנג פון מענטשנס קערפּער זאָל ניט זיין באַדעקט מיט קליידער. נאָר מיר לעבן אין אַ ציוויליזירטער

וועלט. דארום איז וויכטיג, אז יעדער מענטש זאל געבן זיין קערפער, וויפיל מעגלעך זונשיין און לופט.

געוויינט זיך פאר א פאר מינוט יעדן טאג צו געבן דעם קערפער פרישע לופט. ווען מען פילט קאלט, מאכט גימנאסטיק. נעמט זון־בעדער פון 10 ביז 12 מינוט יעדן פרימארגן. פון אנפאנג — 12 מינוט, 3 מינוט אויף יעדער זייט, ביז דער קערפער וועט זיך צוגעוואוינען. נאכהער וואשט זיך אפ מיט קאלטע וואסער. ווען מען האט ניט קיין פאסענדן פלאץ, טוט אן א לייכטן העלן בגד און זיצט אנטקעגן דער זון.

קאלטע קאמפרעסן

באנוצט ריכטיגע לייוונט. לייגט צוזאמען אין 4 ביז 6 טייל. טונקט איין אין קאלטע וואסער. לייגט־צו, וויקלט ארום מיט א וואלענער זאך. לאזט ליגן א שטונדע. נעמט אראפ, ווישט־אפ די לייב מיט קאלטע וואסער. עס איז גוט פאר א קראנקן האלז, פאר אן אנרייסונג און קראנקע גדערים. דאס נעמט אוועק די אנצינדונג און שטילט די נערוון.

ווען מען ליידט פון שמערצפולע גדערים, איז זייער גוט זיך צו באנוצן מיט קאלטע קאמפרעסן. נעמט א גרויסן לייוונט, מאכט אים נאס אין קאלטע וואסער, דריקט גוט אויס, וויקלט ארום דעם קערפער פון דריי ביז פיר מאל פון די פאכוועס ביז די קני. וויקלט ארום מיט א וואלענעם שטאף. לייגט זיך אין בעט. דעקט זיך גוט צו ביז איר וועט זיך גוט אויסווארימען. האלט דעם קאמפרעס א שטונדע אדער צוויי. נעמט אוועק. ווישט זיך אפ מיט א נאסן, קאלטען האנטעך. דאס זעלבע קאן מען אויך מאכן צום בויך און אנדערע גלידער.

די ווערט פון שפייז

עסנווארג — נאטירלעכע מעדיצינען

דאקטאר ווילייה האט געזאגט: עס וועט קומען א צייט, ווען די שפייז וועט זיין די נאטירלעכע מעדיצינישע היילונג פון אלע סארטן קראנקהייטן.

דער לעזער וועט זיך דא באקאנען מיט די פראצענטן און די ווערט פון די שפייזן, ווי אויך מיט דער צייט, ווי לאנג עס נעמט צו פארדייען דאס עסן. מינעראלע זאלצן און אייזן געפינען זיך אין א גרויסן פראצענט אין בלעטערדיגע גרינסן וואס וואקסן אויף דער ערד, אין דער הויט פון פרוכט. ווערזשעטייבלס און קערנער, ווי ווייץ, גרויפן, ברוינע רייז, בארלי און אנדערע געפינט זיך אייזן און וויטאמינען בי. דיזע עסנס ברענגען נוצן דעם קערפער.

	פראצענט אייזן	פארדייאונגס צייט
ספינאטש — בויעט דעם קערפער און איז גוט פאר די נערוון — — — — — — — — —	3.85	2 שעה
אספארעגוס — גוט פאר די נירן און רייניגט דעם וואסער־בלאז — — — — — — —	2.50	2 „
לעטוס — גוט פאר די נערוון און רייניגט דעם דעם מאגן — — — — — — — — — — —	1.10	2½ „
קרויט — גוט פאר די בלוט, נערוון און נאר־האפט פארן קערפער — — — — — — —	.95	3 „
קרויט, זויערע — גוט פאר הויכן בלוט־דרוק. טרייבט ארויס געז — — — —		4 „
פעפערס — וויכטיג פאר די נערוון און קערפער	.55	3 „
סטרינג-בינס — בויעט דעם קערפער, גוט פארן מאגן — — — — — — — — — — —	.68	2 „
סאלארי — גוט פאר די נערוון און מאגן־פאר־שטאפונג — — — — — — — — — —	.63	2½ „
קאליפלאוער — בויעט דעם קערפער, גוט פאר נערוון און בלוטן — — — — — — —	.53	2½ „

	פּראָצענט אייזן	פּאָרציאָנען [illegible]
אַרבעס — נאַרהאַפט און גוט פאַן מאָגן —	.42	2 „
דענדליין — גוט פאַר די נערוון, רייניגט די בלוטן — — — — — — — — — — —	.85	1½ „
טשיקערי — גוט פאַר דעם לעבער, בלוטן און נערוון — — — — — — — — — —	.85	1½ „
קייל — רייניגט די בלוטן, דעם מאָגן, גוט פאַר די נערוון — — — — — — — — — —	.90	1½ „
אַרטיטשאָק — נאַרהאַפט, גוט פאַר די נערוון און בלוט — — — — — — — — — —	1.50	2 „
קאַליראַבי — נאַרהאַפט, גוט פאַר די נערוון און בלוט — — — — — — — — — — —	1.10	2 „
רובאַרב — טרייבט אַרויס גאַזן, רייניגט דעם לעבער און מאָגן — — — — — —	.61	1 „
קירבעס (פּאַמפּקין) — גוט פאַר דעם מאָגן —	.15	1½ „
וואַסער־גראָז — רייניגט די בלוטן, גוט פאַר די נערוון און מאָגן — — — — — —	.85	1½ „
ברוסעל־ספּראַטס — נאַרהאַפט, גוט פאַר די נערוון און בלוטן — — — — — —	.87	2 „
סקוואַש — גוט פאַר דעם מאָגן און נאַרהאַפט	.18	1½ „
אייגפלענט — נאַרהאַפט און גוט פאַר דעם מאָגן — — — — — — — — — — —	.46	2 „
אוגערקע — רייניגט די בלוט, גוט פאַר די נערוון — — — — — — — — — — —	.12	3 „
בראָקלי — נאַרהאַפט, גוט פאַר די נערוון, ריי־ניגט די בלוט — — — — — — — — —	.68	2 „
פעטרישקע — רייניגט די בלוט, נירן און וואַסער־בלאָז — — — — — — — — —	1.20	1 „
ציבעלעס — גוט פאַר די נערוון און בלוט —	.85	1½ „
ליק — גוט פאַר אַ הוסט, רייניגט די בלוט און מאָגן — — — — — — — — — — —	1.10	1 „

	פּראָצענט אייזן	פאַרדייאונגס צייט
טאָמייטאָס — רייניגט דעם לעבער, גאַל און בלוטן	.14	2 ״
(די נאַרונג און אייזן-פּראָצענטן אין וועדזשעטייבלס, וואָס וואַקסן אין דער ערד)		
פּאָטייטאָס — קומט צו וואָג איז נאַרהאַפט פארן קערפער	.39	3 ״
ציבעלעס — גוט פאַר די בלוט, נערוון און צו שלאַפלאָזיגקייט	.18	3 ״
רעטעכלעך — גוט פאַר די נערוון, לעבער און גאַל	.25	3 ״
פּאַסטערנאַק — נאַרהאַפט, העלפט דעם פאַרדייאונגס-פּראָצעס	.10	2½ ״
מעערן — נאַרהאַפט, רייניגט די בלוט און טרייבט אַרויס ווערם	.22	2½ ״
בוריקעס — נאַרהאַפט, רייניגט די בלוט, גוט פאַר דעם מאָגן	.32	2½ ״
ריבעלעך — רייניגט די בלוט, לעבער איז נאַרהאַפט	.30	3 ״
עסנוואַרג וואָס אַנטהאַלט אייזן און פּראָטעין		
מילך — רייניגט די בלוט, נאַרהאַפט און גיט וואָג	.20	2 ״
קעז היימישע, — נאַרהאַפט פארן קערפער	.18	3½ ״
קרים-קעז — נאַרהאַפט, גיט צו וואָג	.18	3½ ״
אייער — נאַרהאַפט און גיט צו וואָג	.40	3½ ״
לינזן — נאַרהאַפט פארן קערפער	.60	4 ״
בעבלעך — נאַרהאַפט פארן קערפער	.57	4 ״
אַרבעס — נאַרהאַפט פארן קערפער	.30	3 ״
פינאַטס — נאַרהאַפט, גיט וואָג דעם קערפער	.10	4 ״
ניס — גיט וואָג, איז נאַרהאַפט פארן קערפער	.18	4 ״

	פראָצענט אייזן	פאַרדייאונגס צייט
עסנוואַרג וואָס אַנטהאַלט קראָכמאַל און אייזן		
ברויט, האַל־וויט— נאַרהאַפט פאַרן קערפּער	.18	„ 4
מעל, גאַנצע ווייצן — נאַרהאַפט פאַרן קערפּער	.18	„ 4
ברויט, קאָרענע — נאַרהאַפט פאַרן קערפּער	.10	„ 4
ברויט, ווייסע — גיט וואָג דעם קערפּער —	4	„ 4
רייז, ברוינע — נאַרהאַפט, גיט וואָג, גוט פאַר		
אַ לויזן מאָגן — — — — — — — — —	.16	„ 4
רייז, ווייסע — גיט וואָג דעם קערפּער —	4	„ 4
ספּאַגעטי, גאַנצע ווייצן־מעל — נאַרהאַפט,		
גיט וואָג — — — — — — — — — —	.18	„ 4
ספּאַגעטי, ווייסע — גיט וואָג — — —	4	„ 4
קאָרן-מעל — נאַרהאַפט, גיט וואָג — —	.39	„ 4
קאָרן, פרישע — נאַרהאַפט, גיט וואָג, רייניגט		
דעם מאָגן — — — — — — — — —	.35	„ 3
פערל-גרויפּן — נאַרהאַפט און בויעט דעם		
קערפּער — — — — — — — — — —	.30	„ 4
ברען (קלייען) — נאַרהאַפט און רייניגט דעם		
מאָגן — — — — — — — — — —	.87	„ 3
אייזן-פּראָצענטן אין פרוכט		
אָראַנזשעס — גוט פאַר די נערוון, רייניגט		
די בלוט און מאָגן — — — — — —	.20	„ 1
אַפּריקאָסן — רייניגט די בלוט, איז נאַרהאַפט	18	„ 1½
עפּל — רייניגט דעם מאָגן, לעבער און גאַל,		
איז נאַרהאַפט — — — — — — — — —	.16	„ 1½
באַהן — איז נאַרהאַפט, רייניגט דעם מאָגן —	.10	„ 1½
באַנאַנעס — נאַרהאַפט, גיט וואָג — —	.25	„ 3
גרייפּפרוכט — רייניגט דעם לעבער, גאַל און		
מאָגן — — — — — — — — — — —	.10	„ 2
גרייפּס — נאַרהאַפט, רייניגט די בלוטן און		
מאָגן — — — — — — — — — — —	.18	„ 2

	פּראָצענט אייזן	פאַרדייאונגס צייט
פּיטשעס — נאַרהאַפט און רייניגט די בלוט	.48	2 „
פלוימען — רייניגט דעם לעבער און מאָגן	.28	1½ „
פייגן — נאַרהאַפט און רייניגט דעם מאָגן	.45	1½ „
פיינעפּל — רייניגט דעם מאָגן, גוט פאַר א קראַנקן האַלז	.10	2½ „
לעמאָנס — רייניגט דעם לעבער, גאַל און נירן, איז גוט פאַר א קאַלד	5	1 „
ראַזשינקעס — נאַרהאַפט און רייניגט די בליט	.39	3 „
מאַלינעס, טרוקענע — גוט צום שוויצן פאַר א קאַלד	.10	1½ „
יאַגדעס — נאַרהאַפּט, גוט פאַר א לויזן מאָגן	.10	2 „
סטראָבערים — רייניגט די בלוט איז נאַר־האַפט	.10	2 „
קאַרשן — נאַרהאַפט, רייניגט די בלוט	.10	2 „
טייטלען — נאַרהאַפט. גיט א בלוט־צירקולאַציע	.22	2½ „
קענטעלאָפּ — רייניגט דעם מאָגן און קערפּער	8	1½ „
קאַוון — רייניגט דעם מאָגן	6	2 „
פּרימסימאָנס — רייניגט דעם מאָגן איז נאַר־האַפט	.20	2 „
טשאָקאָלאַד — נאַרהאַפט, גיט וואָג	.12	3 „

עסנווארג, וואָס אַנטהאַלט פעטס

פוטער — נאַרהאַפּט, גיט וואָג, גוט פאַר מאָגן־פאַרשטאָפּונג
קרים זיסע — גיט וואָג, איז גוט פאַר טובערקולאָז
קרים זויערע — גיט וואָג, לייכט צו פאַרדייען
מאַסלינעס — נאַרהאַפט און גיט וואָג
אָליוו-אוים — גיט וואָג, רייניגט די בלוט
בוימל — גיט וואָג.
מינעראַל-אויל — רייניגט דעם מאָגן
קאָדליווער-אויל — רייניגט די בלוט איז נאַרהאַפּט
האָניג — איז נאַרהאַפּט, רייניגט דעם קערפּער
פּינאַטס-פּוטער — נאַרהאַפט, גיט וואָג

די קיך

יעדע באַלעבאָסטע פאַרברענגט די מערסטע צייט פון איר אַרבעט אין קיך. עס איז וויכטיג דאָס די קיך זאָל זיין אַ ליכטיגער, ריינער, לופטיגער צימער. אַלעס זאָל זיך געפינען אין פלאַץ און ביים האַנט. מען זאָל ניט דאַרפן זוכן די קאָך־געצייג.

אום צו קאָכן געזונטע, געשמאַקע עסנס דאַרף מען האָבן אַ פאַר אַלומינום טעפ, מיט גוט צוגעפאַסטע דעקלעך. ווען מען קאָכט זאָל ניט אַרוים די פאַרע, אין די ענגע טעפלעך קאָן מען ניט קאָכן קיין וועדזשעטייבלס, ווייל אָן וואַסער פלאַצט און עס שפרינגט אָפ שטיקלעך אייזן.

עס איז אויך וויכטיג צו האָבן אַ שפייז־מילכל. אַ הילצערנע שיסל, אַ האַקמעסער, אַ גרויסע שיסל איבערצוואַשן סאַלאַדס און אַ הינבאייזן צו רייבן די פרוכט און וועדזשעטייבלס, וואָס מאַכט שנעל און גוט. אויך אַ האַרטע באַרשט צו וואַשן די וועדזשעטייבלס, דאָס מאַכט ריין און שנעל.

האַלט אַלע גרויפן, בעבלעך אין אַ טרוקענעם אָרט אין סלאַיעס. האַלט די ברויט און קייק אין אַ טרוקענעם ריינעם אָרט. האַלט די מילך און קרים צוגעדעקט אין אַ קילן פלאַץ, ווען ניט קלייבן זיך מיקראָבן אין דעם. האַלט פוטער, קעז אין אַ כלי אין אַ קילן פלאַץ. האַלט די צוקער אין אַ כלי צוגעדעקט וועלן זיך ניט קלייבן קיין פליגן. וואַשט אָפ דעם אויוון נאָך יעדן קאָכן וועט אימער זיין ריין.

רייניגט דעם אייז־באַקס ווייל עס קלייבן זיך דאָרטן מיקראָבן. האַלט ניט קיין פאַרפוילטע שפייזן אין אים. האַלט ניט קיין גאַרבעדזש אין סינק. שפרייט אויס פאַפיר, פאַרטיגט צו דעם מאַלצייט. נעמט צונויף דעם פאַפיר מיט דעם גאַרבעדזש, ליינט אריין אין פלאַץ, וואַשט די גאַרבעדזש־פייל מיט קעראָסין אָדער סי. ען. מיט הייסע וואַסער וועלן זיך ניט קלייבן קיין פליגן.

שטעלט אַלעס אין פלאַץ און וואַשט גלייך איבער דאָס געשיר, וועט איר ווערן גיך פאַרטיג, און אַלעס וועט זיין אין פלאַץ.

קאָכט ניט אויף קיין גרויסן פייער, וועט זיך ניט פאַרברענען דאָס טעפל. ווען פאַרטיג מיט דעם מאָלצייט, וואַשט אָפ די הענט מיט אַ שטיקל לעמאָן אָדער אַ ווייסע טאָמייטאָ.

מייענעז דרעסינג

איין געלכל פון אַן איי. צוויי לעפל לעמאַן־זאַפט. 1 לעפל ברוינע צוקער. 1 קאַפּי אויל. צערייבט די געלכל מיט די לעמאַן־זאַפט און גיסט צו צוביסלעך אויל. רייבט גוט איין ביז ס'ווערט געדיכט. שטעלט אַוועק אין אַ קילן פּלאַץ.

סאַלאַד דרעסינג

די זאַפט פון איין לעמאַן. 1 לעפל האָניק. דריי לעפל אָליוור־אויל. מישט־אויס.

באַנאַנע דרעסינג

צערייבט אַ האַלבע באַנאַנע. צוויי לעפל אָליוור־אויל. זאַפט פון איין לעמאַן. רייבט אַלעס אויס, ווי אַ קרים.

פּינאַט פּוטער דרעסינג

איין לעפל פּינאַט פּוטער. זאַפט פון לעמאַן און אָראַנזש. מישט ביז עס ווערט געדיכט.

געקאָכטע דרעסינג

צוויי געלכלעך. איין לעפל האָניג. צוויי לעפל לעמאַן־זאַפט. צוויי לעפל אָליוור־אויל. איין לעפל מעל. אַ האַלבע קאַפּע מילך. צערייבט די געלכלעך, די מעל, האָניג און די אויל, מיט די מילך. גיסט אַריין אין אַ קליין טעפל און קאָכט אין אַ טעפל וואַסער. מישט ביז עס ווערט געדיכט. גיסט אַריין די לעמאַן־זאַפט, מישט גוט אויס, נעמט־אַוועק פון פייער.

אייער דרעסינג

צוויי אייער. דריי לעפל האָניג. זאַפט פון אַ האַלבן לעמאַן. רייבט־איין די האָניג, לעמאַן און געלכלעך ביז ס'ווערט קרים. וואַרימט־צו אויף דעם אויוון. מישט עס זאָל ניט פאַרקאָכט ווערן. צעשלאָגט די ווייסלעך. מישט־עס צוזאַמען.

סאַלאַרי דרעסינג

צעמאָלט זעקס שטיקלעך סאַלאַרי. צערייבט צוויי אָפּגעקאָכטע געלכלעך. צוויי לעפל אָליוור־אויל. זאַפט פון אַ האַלבן לעמאַן. איין לעפל האָניג. רייבט־איין ווי קרים. מישט דורך מיט צעמאָלענע סאַלאַרי.

רובאַרב דרעסינג

צעמאָלט די רובאַרב. דריקט־אויס דעם זאַפט. מישט־אויס מיט אָליוור־אויל און האָניג צום טעם.

לעמאָן דרעסינג

די זאַפט פון איין לעמאָן. אַ האַלבע קאָפע אַליוו־אויל. גיסט לאַנגזאַם די אַליוו־אויל. מישט שנעל. טוט אַריין אַ לעפל האָניג.

קרים דרעסינג

איין קאָפע זויערע קרים. דריי לעפל צעמאַלענע נים. איין לעפל האָניג. מישט צוזאַמען.

קרים און קעז דרעסינג

איין קאָפע זויערע קרים. אַ האַלב פונט היימישע קעז. צעריבט. מישט צוזאַמען מיט אַ לעפל צעמאַלענע נים.

ציבעלע־זאַפט דרעסינג

צוויי לעפל ציבעלע־זאַפט. צוויי לעפל אויל. צוויי לעפל לעמאָן־זאַפט. מישט אַלעם אויס.

פרוכט דרעסינג

פיר לעפל אָראַנזש־זאַפט. איין לעפל לעמאָן־זאַפט. איין געלכל פון אַן איי. צוויי לעפל האָניג. אַ לעפעלע קראָכמאַל. קאָכט־אויף די האָניג מיט די זאַפט. מישט־דורך די קראָכמאַל מיט אַ לעפל קאַלטע וואַסער. מישט־אויס מיט די קאָכיגע פרוכט־זאַפט און צעקלאַפט די געלכלעך, מישט צוזאַמען. וואַרימט־צו אויפן פייער. מישט עס זאָל ניט פאַרקאָכט ווערן.

רובאַרד דרעסינג

דריי לעפל רובאַרב־זאַפט. צוויי לעפל אָראַנזש־זאַפט. אַ האַלבע באַנאַנע. צוויי לעפל אויל.

ווי צוצוגרייטן רויע סאַלאַדס

עס איז נויטיג, אַז די באַלעבאָסטע זאָל צוגרייטן די בלעטערדיגע גרינסן אביסל פריער איידער מען מאַכט דעם סאַלאַד. קלייבט איבער די גרינע בלעטער. וואַשט אויס און ווייקט אין וואַסער אַ האַלבע שטונדע. זייט־אָפּ דאָס וואַסער. לייגט־אַריין אין אייז־באָקס אָפּצוקילן די גרינציִיג. דאָס גיט אַ פיל בעסערן און געשמאַקערן טעם.

געפילטע סאַלאַדס

וואַשט אויס די בלעטער פון קרויט. צערייבט אויפן ריב־אייזן צוויי מערן. צוויי עפּל. צוויי שטיקלעך סאַלערי. מישט אויס מיט צוויי לעפל אַליוו־אויל. צוויי לעפל נים־ברעקלעך. דריי

לעפל קרים־קעז. מישט אַלעס גוט דורך און וויקלט אין די קרויט־בלעטער.

געמישטער סאַלאַד

וואַשט אויס דעם קרויט. צערייבט אויפן ריבאייזן מיט צוויי מערן. אַ האַלבע קאַפּי וועלעשע נים. שניידט אריין אַביסל גרינע ציבעלע. צוויי שטיקלעך סאַלאַרי. אַביסל מאַסלינעס. מישט אַלעס אויס. סערווירט מיט סאַלאַד דרעסינג אויף בלעטער פון לעטוס.

לעטוס סאַלאַד

וואַשט אויס אַ האַלבע קאַפּי לעטוס. צעשניידט מיט דריי שטיקלעך סאַלאַרי. אַ פּאַר שטיקלעך גרינע ציבעלע. פרישע רעטעכלעך. צעשניידט אַלץ אויף גלייבע שטיקלעך. מישט דורך מיט קרים דרעסינג.

קאַליפלאַוער סאַלאַד

וויקט־איין אין זאַלץ־וואַסער פרישע קאַליפלאַוער. האַקט־איין דין מיט וואַסער־גראָז או גרינע ציבעלע. שנייַדט־אריין טאָמייטאָס. סערווירט מיט מייאָנעז דרעסינג, אויף בלעטער פון לעטוס.

געפילטע פעפער סאַלאַד

צעשניידט די פעפער אין רייפטלעך. אַ האַלב פונט היימישע קעז. מישט אויס מיט אַ ביסל קרים דעם קעז מיט דריי לעפל צעמאָלענע נים. אַ לעפל ראָזשינקעס. מישט אַלעס אדורך. פילט־אָן די פעפערס. באַשיט מיט צעהאַקטע פעטרעשקע. סערווירט אויף בלעטער פון לעטוס.

אייג פלעט סאַלאַד

באַקט אויפן פייער איין אייג־פלענט, ביז עס איז ווייך. שיילט־אָפּ די שאָלעכץ. נעמט דריי גרינע פעפער. פינף שטיקלעך סאַלאַרי. עטלעכע שוואַרצע מאַסלינעס. אַ לעפל אָליוו־אויל. באַקט אַלעס איין. מישט דורך מיט אַ לעפל לעמאָן־זאַפט. זאַלצט צום טעם.

אייער און אייג פלענט סאַלאַד

באַקט אָפּ די אייג־פלענט. צעהאַקט מיט אַ האַלבער ציבעלע. צוויי האַרטע אייער. מייאָנעז דרעסינג.

פּאָטייטאָ סאַלאַד

קאָכט־אָפּ אַ פונט פּאָטייטאָס מיט דער שאָלעכץ. צוויי האַרטע אייער. שיילט־אויס די פּאָטייטאָס. צעשניידט אויף גלייכע

שטיקלעך. צעשניידט דין אַ ציבעלע. צוויי שטיקלעך סעלערי. אַביסל פּעטרישקע. זאַלץ צום טעם. מישט אַלעס דורך מיט מייאָנעז דרעסינג.

פּאָטייטאָ סאַלאַד

קאָכט־אָפּ זעקס פּאָטייטאָס. שיילט־אָפּ. צעשניידט אויף גלייכע שטיקלעך. האַקט־איין אַ גרינעם פּעפּער, גרינע ציבעלע. אַביסל פּעטרישקע. מישט אויס מיט אַ גלאָז זויערע קרים. סערווירט אויף לעטוס־בלעטער.

קאַליפלאַוער און כריין סאַלאַד

צעהאַקט אַ האַלבע קאָפּ קאַליפלאַוער. צוויי פרישע בוריקעס. רייבט־אַריין מיט אַ שטיקל כריין. די זאַפט פון אַ האַלבן לעמאָן. אַביסל האָניג. סערווירט אויף לעטוס־בלעטער.

טשיקערי סאַלאַד

ווייקט־איין די טשיקערי אַ האַלבע שטונדע. צעהאַקט דין מיט סאַלאַרי. מישט מיט לעמאָן־דרעסינג.

טשיקערי עפּל סאַלאַד

ווייקט־איין די טשיקערי. צעהאַקט דין מיט עפּל. טוט אַריין וועלעשע נעמאַלענע נים. מישט־דורך. סערווירט מיט ציבעלע־דרעסינג.

טשיקערי סאַלאַד

וואַשט אויס די טשיקערי. האַקט איין מיט דריי טאָמייטאָס. מישט מיט מייאָנעז.

טשיקערי סאַלאַד

ווייקט־איין די טשיקערי. האַקט איין מיט גרינע פּעפּער. סערווירט מיט אייער דרעסינג.

טשיקערי ספּינאַטש סאַלאַד

וואַשט אויס די טשיקערי און אַ האַלב פונט ספּינאַטש. צעהאַקט מיט גרינע פּעפּער. מישט אויס מיט זויערע קרים־דרעסינג.

קאָמבינײשאָן סאַלאַד

וואַשט איבער אַ פונט קרויט. צוויי גרינע פּעפּער. דריי שטיקלעך סאַלאַרי. צערייבט אויפן ריבאייזן. שניידט אַריין דריי טאָמייטאָס. מישט איבער מיט מייעאָנעז־דרעסינג. סערווירט אויף בלעטער פון לעטוס.

מערן און ניס סאַלאַד

וואַשט־אָפּ פינף מערן. צערייבט. מישט איבער מיט דריי לעפל וועלעשע ניס. קרים־דרעסינג. סערווירט אויף בלעטער פון לעטוס.

מערן און עפל סאַלאַד

וואַשט־אָפּ דריי מערן. דריי שטיקלעך סאַלאַרי. צוויי עפל. צערייבט. מישט איבער מיט סאַלאַד־דרעסינג. ברעקלעך פון ניס.

מערן סאַלאַד

וואַשט איבער די מערן. צערייבט אויפן ריבאייזן מיט אַ שטיקל פרישע קאָקאָנאַטס. און צוויי שטיקלעך סאַלאַרי. צוויי לעפל ניס־ברעקלעך. סערווירט מיט זויערע קרים דרעסינג.

ענדייוו סאַלאַד

וואַשט איבער די ענדייל. צעהאַקט מיט גרינע פעפער און ציבעלע. סערווירט מיט ברעקלעך ניס און סאַלאַד־דרעסינג.

קאָרן סאַלאַד

שאַבט־אָפּ די קערלעך פון יונגע קאָרן. רייבט אריין פרישע קאָקאָנאַטס. סערווירט מיט סאַלאַד־דרעסינג.

קאָלראַבי סאַלאַד

וואַשט איבער יונגע קאָלאָראַבי. צערייבט אויפן ריבאייזן מיט דריי שטיקלעך סאַלארי. סערווירט מיט זויערע קרים דרעסינג.

גרינע אַרבעס סאַלאַד

שיילט־אויס אַ פונט גרינע אַרבעס. צעהאַקט מיט וואַסער־גראָז. שניידט אַריין גרינע ציבעלע. מישט אויס מיט סאַלאַד־דרעסינג. סערווירט אויף בלעטלעך פון לעטוס.

געפילטע טאָמייטאָ סאַלאַד

ווייקט־איין פרישע קרויט אָדער ספינאַטש אָדער וואַסער־גראָז. האַקט־איין דין מיט סאַלארי און גרינע ציבעלעס. מישט אויס מיט איין הארטע צעריבענע איי. שניידט אָפּ די אויבערשטע טייל פון גרויסע טאָמייטאָס. נעמט־ארויס די אינעווייניגסטע פון דער טאָמייטאָ. זעט, אז די טאָמייטאָ זאָל בלייבן גאַנץ. מישט אַלעס אויס מיטן טאָמייטאָ־זאַפט און מייאָנעז. פילט־אָן די טאָמייטאָס. לייגט אויף בלעטער פון לעטוס. סערווירט מיט מאַס־לינעס.

וואַסער־גראָז סאַלאַד

וויקט־איין און וואַשט גוט אוים די וואַסער־גראָז. צעהאַקט דאָס מיט גרינע ציבעלע. צוויי טאָמייטאָס. מישט אוים מיט מייאָנעז־דרעסינג.

וואַסער־גראָז סאַלאַד

וואַשט איבער די וואַסער־גראָז. צעהאַקט מיט סאַלאַרי. צוויי אייער. מישט־איבער מיט סאַלאַד־דרעסינג.

סאַלאַרי און אייער סאַלאַד

קאָכט־אָפּ צוויי הארטע אייער. צעהאַקט מיט פינף שטיקלעך סעלערי מיט איין גרינעם פעפער. מישט איבער מיט סאַלאַד־דרעסינג.

געמישטע סאַלאַד

צערייבט פינף שטיקלעך סאַלאַרי. דריי לעפל ניס־ברעקלעך. אַ האַלב פונט היימישע קעז. מישט אַלעס איבער מיט אַ גלאָז זויערע קרים. סערווירט אויף בלעטער פון לעטוס.

סאַלאַרי און קרויט סאַלאַד

וואַשט איבער אַ פונט קרויט. דריי שטיקלעך סאַלאַרי. און עפּל. צערייבט אַלעס אויף אַ ריבאייזן. מישט אוים מיט סאַלאַד־דרעסינג.

אוגערקע סאַלאַד

וואַשט־אָפּ אַ פרישע אוגערקע. צעשנייט אויף דינע שטיקלעך. מישט מיט אַליוו־אויל און מאַסלינעס.

קרויט סאַלאַד

וואַשט איבער די קרויט. צוויי גרינע פעפער. דריי טאָמייטאָס. מישט איבער מיט מייאָנעס.

מערן קרויט סאַלאַד

וואַשט אוים אַ פונט קרויט. דריי מערן. איין עפּל. צערייבט אויפן ריבאייזן. צוויי לעפל ניס־ברעקלעך. סערווירט מיט סאַ־לאַד־דרעסינג.

קרויט און בוריקעס סאַלאַד

וואַשט־אוים אַ פונט קרויט. אַ פרישן בוריק. אַ ציבעלע. צערייבט אויפן ריבאייזן. מישט איבער מיט מייאָנעז.

ספינאַטש סאַלאַד

וואַשט איבער אַ האַלב פונט ספינאַטש. צוויי האַרטע אייער. אַ גרינעם פעפער. האַקט אַלעס איין. מישט איבער מיט סאַלאַד־דרעסינג.

ספינאַטש און טאָמייטאָ סאַלאַד

וואַשט איבער אַ האַלב פונט ספינאַטש. צעהאַקט דין. שניידט אַריין דריי טאָמייטאָס. מישט אויס מיט מייאָנעז־דרעסינג.

ספינאַטש סאַלאַד

וואַשט איבער אַ האַלב פונט ספינאַטש. דריי געקאָכטע בור־ריקעס. צעהאַקט צוזאַמען. מישט איבער מיט זוירע קרים־דרע־סינג.

טאָמייטאָ לעטוס סאַלאַד

צעשניידט אַ האַלבע קעפּל לעטוס. דריי טאָמייטאָס. גרינע ציבעלע. מישט מיט סאַלאַד־דרעסינג.

יונגע רעטעכלאַך מיט קעז סאַלאַד

צעשניידט די רעטעכלעך מיט גרינע ציבעלע. מישט אויס מיט היימישע קעז. סערווירט מיט זויערע קרים.

גרינע פעפער סאַלאַד

רייניגט־אויס די גרינע פעפער. פינף שטיקלעך סאַלערי. צעמאַלט דין. מישט־אויס מיט אייער־דרעסינג. סערווירט אויף לעטוס בלעטער.

מאַסלינעס סאַלאַד

נעמט אַרויס דיביינדלעך פון אַ קאַפּע מאַסלינעס. דריי שטיקלעך סאַלערי. איין גרינער פעפער. צעהאַקט עס דין. מישט אויס מיט לעמאָן־דרעסינג. סערווירט אויף בלעטער פון לעטוס.

דענדעליין סאַלאַד

ווייקט־איין די דענדליין אין קאַלטע וואַסער. צעהאַקט דין. רייבט אַריין פרישע קאָקאָנאַטס. צוויי טאָמייטאָס. מישט־אויס מיט מייאָנעז.

דענדעליין סאַלאַד

ווייקט־איין אַ דענדליין, געבלומטע. צעשניידט דין מיט טאָמייטאָס און גרינע ציבעלע. סערווירט מיט סאַלאַד־דרעסינג.

גריק סאַלאַד

ווייקט־איין אַ האַלבע שטונדע אין קאַלטע וואַסער איין פונט

פרישע קרויט. צוויי מעערן. איין גרינער פעפער. דריי שטיקלעך סעלערי. איין עפל. צערייבט אַלעם אויפן ריב־אייזן. שניידט אריין גרינע ציבעלע. צוויי טאָמייטאָס. שוואַרצע מאַסלינעס. סערווירט מיט סאַלאַד־דרעסינג.

געפילטע פעפער סאַלאַד

צעשניידט די פעפער אויף העלפט. וואַרפט־אַרויס דאָס אינעווייניגסטע. האַקט־איין דין וואַסער־גראָז, אָדער ספינאַטש. צוויי שטיקלעך סעלערי. אַן עפל. צוויי לעפל צעריבענע ניס. מישט־אויס מיט מייאָנעז־דרעסינג. פילט־אָן די פעפערס. באַשיט מיט ניס־ברעקלעך.

מען קען קאָמבינירן פאַרשיידענע פרוכט סאַלאַדס

עס איז פיל בעסער, ווען מען עסט איינצעלנע פרוכטן און יאַגדעס. עסט גענוג, ווען עס איז אין סעזאָן. איר קאָנט אויך מאַכן אַ מאָלצייט פון פרוכט. מען קאָן קאָמבינירן פרוכט מיט בלעטערדיגע גרינסן. געקאָכטע אָדער רויע. עס איז ראַטזאַם צו געברויכן זויערע פרוכטן פאַר פרישטיק. ס'איז אויך גוט צו זיין אויף אַ פרוכט־דיעטע. עס העלפט רייניגן דעם קערפּער.

אַוועקאַדאָ סאַלאַד

נעמט־אַרויס די עלעגייטאַר־פּער פון די שאָלכץ. צעשניידט אויף קליינע גלייכע שטיקלעך. לייגט־אויס אויף בלעטער פון לעטוס. צעשניידט אַ שפּאַנישע ציבעלע. רעטעכלעך. דריי טאָמייטאָס. סערווירט מיט הארטע אייער.

אַוועקאַדאָ סאַלאַד

נעמט־אַרויס די עלעגייטאַר־פּער פון די שאָלכץ. צערייבט מיט אַ גאָפּל. טוט־אַריין אַ האַלבע קאָפּי ברעקלעך פון וועלעשע ניס. מישט־אויס מיט לעמאָן־דרעסינג.

אַוועקאַדאָ סאַלאַד

נעמט־אַרויס פון דעם שאָלכץ די עלעגייטאַר־פּער. צערייבט די זאַפט פון אַ האַלבע שפּאַנישער ציבעלע. קאַכט־אָפּ צוויי הארטע אייער. צערייבט אַלץ מיט אַ גאָפּל. מישט־איבער מיט אָליוו־אויל. זאַלץ — צום טעם. סערווירט אויף בלעטער פון לעטוס.

פיינעפּל סאַלאַד

שיילט־אָפּ אַ פיינעפל. צערייבט מיט אַ שטיקל פרישע קאַ־

קאָנאַטס אויפֿן ריבאייזן. מישט־אוים מיט א האַלבע קאָפּי ראַ־זשינקעס.

פיינעפל סעלערי סאַלאַד

שיילט־אָפּ א פיינעפּל. דריי שטיקלעך סאַלאַרי. א גרינעם פעפער. צערייבט אויף קליינע שטיקלעך. סערווירט אויף בלעטער פון לעטוס.

פרוכט סאַלאַד

צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך דריי עפּל. פינף שטיקלעך סאַלאַרי. א האַלבע קאָפּי ניס־ברעקלעך. מישט איבער מיט באַנאַ־נע־דרעסינג.

קענטעלאָפּ סאַלאַד

צעשניידט א קענטעלאָפּ אויף פיר טייל. צוויי באַנאַנעס. א קאָפּי סטראָבערים. א האַלבע קאָפּ ניס־ברעקלעך. פילט־אָן דעם קענטעלאָפּ און באַגיסט מיט צעשלאַגענע קרים און וועלעשע ניס־ברעקלעך.

פלוימען סאַלאַד

ווייקט איבער נאַכט א פונט פלוימען. נעמט־ארוים די קער־לעך. צערייבט אויף דין. צעקלאַפּט א ווייסל פון אן איי. צע־שלאָגט א האַלבע גלאַז סוויט־קרים. מישט עס גוט אוים. באַשיט מיט ניס־ברעקלעך. קילט עס אין אייז־באָקס איידער איר סערווירט.

עפּל סאַלאַד

דריי עפּל. א האַלבע שפּאַנישע ציבעלע. צערייבט אויפֿן ריב־אייזן. מישט־אוים מיט צוויי לעפל אָליוו־אויל.

באַרן סאַלאַד

צערייבט פינף באַרן מיט א שטיקל פרישע קאָקאָאַטס. א האַלבע קאָפּ ראָזשינקעס. סערווירט עס מיט זיסע קרים.

געמישטע פרוכט סאַלאַד

צעשניידט אויף קליינע גלייכע שטיקלעך צוויי עפּל. צוויי אָראַנזשעס. א גרייפּ־פרוט. א קאָפּי ראָזשינקעס. א האַלבע קאָפּי ניס־ברעקלעך. מישט אַלעס אדורך. קילט עס איידער איר סער־ווירט.

פּיטשעס סאַלאַד

צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך פּיטשעס. מישט עס דורך מיט ראָזשינקעס. באַגיסט מיט זיסע אויסגעשלאָגענע קרים. באַ־שיט מיט ניס־ברעקלעך.

אַפּריקאָסן סאַלאַד

צעשניידט די אַפּריקאָסן אויף קליינע שטיקלעך. אַ באַנאַנע. מישט אדורך מיט ברעקלעך פון ניס און אַ לעפל האָניג.

פייגן סאַלאַד

אַ פונט שוואַרצע פייגן. אַ האַלב פונט טייטלען. אַ קאַפּי ניס. אַ קאַפּי אַפּריקאָסן. צעמאַלט עס. סערווירט אויף בלעטלעך פון לעטוס. באַגיסט מיט אויפגעשלאָגענע קרים.

ראָזשינקעס סאַלאַד

אַ פונט ראָזשינקעס. אַ האַלב פונט פלוימען. אַ האַלב פונט פיטשעס. צעמאַלט עס. מישט־אויס מיט אַ האַלבע קאַפּי צערי־בענע פרישע קאָקאָנאַטס. סערווירט מיט אָראַנזשעס אָדער גרייפּ־פרוט.

פרוכט סאַלאַד

צעשניידט אויף קליינע גלייכע שטיקלעך צוויי באַנאַנעס. דריי באַרנעס. דריי פּיטשעס. באַגיסט מיט צעשלאָגענע קרים. באַשיט ניס־ברעקלעך. סערווירט אויף בלעטער פון לעטוס.

געמישטע פרוכט סאַלאַד

צעשניידט צוויי באַנאַנעס, אַפּריקאָסן, צוויי אָראַנזשעס, אַבי־סעל שוואַרצע פייגן. אַ האַלבע קאַפּי ראָזשינקעס. מישט אַלץ אויס. באַגיסט מיט פיינעפּל־זאַפט. סערווירט אויף בלעטער פון לעטוס.

ווי צו קאָכן וועדזשעטייבלס

דער אומבייט פון רויע און געקאָכטע עסנס. מיט דעם קאָכן מאַכט עס ווייך און ברייננט אַרויס דעם געשמאַק מיט דער פאַרע. עס איז ווייך צום קייען און פילע פעלע לייכט צום פאַרדייען. גע־קאָכטע און צוגעפּערטיגטע עסנס איז אַ געוואוינהייט.

עס איז וויכטיג צו באַמערקן, דאָס רויע פרוכט און גאָרטן־גרינסן פאַרמאָגן פיל מער מינעראַלן און זאַלצן, ווי געקאָכטע. ווען מען וויל קאָכן די פלאַנצונגען, מוז מען האָבן אין זינען, ווי מען זאָל עס צוגרייטן אַז עס זאָל ניט אַוועקנעמען צופיל נאַ־רונג. די מערסטע טייל באַלעבאָסטעס פאַרניכטן די נאַרהאַפטיג־קייט, ניט וויסנדיג ווי צו קאָכן. צום ביישפּיל, מען נעמט גוטע פרוכט און וועדזשעטייבלס, מען שיילט עס אָפּ און מען גיסט אָן מיט וואַסער און עס קאָכט זיך לאַנג. נאָכדעם גיסט מען אַוועק

די וואַסער אין סינק און מען באַנוצט דאָס געקעכטס. מיט אַזאַ קאָכן בלייבט דאָס בעסטע אין סינק און מיסט. דאָס וואָס מען עסט דאָס געקעכטס איז אויסגעווייקט און אָן „נאַרונג.

צו קאָכן די גערעכטן, אַז עס זאָל נוצן ברייגנען דעם קערפּער, דאַרף מען ניט שיילן קיין פרוכט און וועדזשעטייבלס. די גרעסטע טייג נאַרונג ליגט אין דער שאָלכץ. וואַשט עס אָפּ מיט אַ באַרשט, קאָכט מיט זייער ווינציג וואַסער, ביז ווייך, עס זאָל זיין גוט צוגעדעקט, די פּאַרע זאָל ניט אַרויס. קאָכט עס אויף אַ קליינעם פייער. בלעטערדיגע גרינסן דאַרף מען קאָכן אָן וואַסער. האַלב צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער, ניט לאַנג קאָכן וועט זיין דער גרינער פּאַרב און די מינעראַלן. ווען עס פאַרבלייבט וואַסער, קאָן מען עס באַנוצן צו זופּ און סאָוס, מען קאָן זיך לייכט צוגעוואוינען צו דעם עסן, ווייל דאָס איז געזונט און געשמאַק.

עס איז פיל געזונטער צו באַנוצן געקאָכטע וועדזשעטייבלס ווי געפּרייטע. געסטימטע איז געזונטער ווי געקאָכטע. שטעלט צוזאַמען דעם מאָלצייט פון פּראָטעין מיט וועדזשעטייבלס, רויע און געקאָכטע, קראָכמאָל מיט וועדזשעטייבלס און זיסע פרוכט.

מישט ניט קיין קראָכמאָל מיט פּראָטעין,, עס איז ניט געזונט, אָדער קראָכמאָל מיט זויערע פרוכט. מישט ניט צופיל שפּייזן פאַר איין מאָלצייט, עס איז שווער צום פאַרדייען.

בוימל איז געזינטער צום קאָכן איידער פּוטער

ווען איר דאַרפט געברויכן פּוטער, זעט אַז די פּוטער זאָל ניט אויפקאָכן, ווייל עס איז שווער פאַרן פאַרדייאונגס־פּראָצעס. איר קאָנט אויך געברויכן פאַרשיידענע נים־פּעטקייט אויפן אָרט פון פּוטער.

ספּינאַטש — געבראָטענע

שניידט־אָפּ די וואָרצלען פון אַ פונט ספּינאַטש. וואַשט גוט אויס און צעשניידט דעם ספּינאַט אויף שטיקלעך. זייעט־אָפּ דאָס וואַסער. קאָכט צוויי מינוט. צערייבט אויף אַ גערדיכטן ריבאייזן צוויי מערן, אַ ציבעלע און אַ שטיקל קנאָבל. אַ קאָפּי ברויטברעקלעך. צעשלאָגט צוויי אייער. אַ לעפל פּוטער. אַ לעפעלע זאַלץ. מישט אַלץ אויס. לעגט־אַריין אין אַ פעטע בעקעלע. באַקט צען מינוט.

קאַליפלאָוער — געבראָטענע

וואַשט־אויס די קאַליפלאָוער. אַ שפּאַנישע ציבעלע. דריי שטיקלעך סאַלאַרי. אַביסל פּעטרישקע. צעמאַלט עס. אַ קאַפּי ברויט־ברעקלעך. צעשלאָגט צוויי אייער. אַ לעפל פעטס. מישט אַלץ אַדורך. זאַלץ — צום טעם. לייגט אַריין אין אַ פעטן בעקעלע און באַקט אַ האַלבע שעה.

סקוואַש — געבראָטענע

וואַרפט־אַרויס די קערלעך פון אַ פונט סקוואַש. דריי שטיקלעך סעלערי. אַ האַלבע שפּאַנישע ציבעלע. אַביסל פרישע פּעטרישקע. צערייבט אַלץ. צעשלאָגט צוויי אייער. אַ קאַפּי זאַ. אַ לעפל פעטס. מישט אַלץ אויס. זאַלץ — צום טעם. לייגט אַריין אין אַ פעטן בעקעלע און קאָכט אַ האַלבע שטונדע.

אייגפּלענט — געבראָטענע

אַ קליינעם אייגפּלענט. דריי שטיקלעך סאַלאַרי. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך. לייגט אַריין אין אַ פעטן בעקעלע, באַשיט מיט ברויט־ברעקלעך — אונטן און אויבן. גיסט־אַרויף אַ גלאָז מילך. אַ לעפל פעטס. זאַלץ — צום טעם. באַקט ביז ס'ווערט ווייך.

קרויט — געבראָטענע

צעשניידט דריי ציבעלעס. אַ פונט טאָמייטאָס. אַ קאַפּי ראַזשינקעס. צוויי לעפל האָניג. דעמפט אויף אַ קליינעם פייער, אָן וואַסער, צוואַציג מינוט. גיסט עס אַריין אין אַ פעטן בעקעלע. צעשניידט אויף פערטלען אַ קעפל קרויט. פּאַרעט־אָפּ אין געקאָכטע וואַסער. לייגט־אויס אין דער בעקעלע. צעשלאָגט צוויי אייער מיט אַביסל זאַלץ. שיט אַרויף אויף די קרויט אַ האַלבע קאַפּי זאַ. לייגט־אַרויף אַביסל פעטס. באַקט צוואַנציג מינוט. די זעלבע קאָן מען אויך מאַכן פון קאַליפלאָוער און געפילטע סקוואַש.

שאַמיין

צעשניידט אויף לאַנגע דינע שטיקלעך צוויי שפּאַנישע ציבעלעס. דריי שטיקלעך סאַלאַרי אַ האַלב פונט שוואָמען. איין גרינעם פעפער. לייגט עס אַריין אין אַ סקאָוואָראָדע מיט צוויי לעפל פעטס. דעמפט צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער ביז ברוין. וואַשט איבער איין גלאָז ברוינע רייז. קאָכט מיט אַ גלאָז וואַסער צוגעדעקט — ביז ווייך און געדיכט. צעשניידט אַ פרישע פּעטריש־

קע. מישט אַלץ דורך. זאַלץ — צום טעם. סערווירט ווען ס'איז היים מיט האַרטע צעשניטענע אייער.

טשאָפּ־סואי

צוויי ציבעלעס. אַ קליינעם קאָפּ סעלערי. אַ קליינעם אייג־פּלענט. צוויי מערן. איין פּעטרישקע. אַ האַלב פונט סטרינג־בינס. צעשניידט אַלץ אויף קליינע גלייכע שטיקלעך. לייגט אַריין אין אַ פּאַן מיט זעקס טאָמייטאָס. קאָכט אָן וואַסער 30 מינוט, צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער. קאָכט־אָפּ אַ האַלב פונט האַל־ווייט ספּאַגעטי אין אַ קוואָרט זאַלץ־וואַסער 15 מינוט. זייעט־אָפּ. צעשטויסט דריי שוואָמען. מישט־דורך מיט צוויי לעפל פּוטער. זאַלץ — צום טעם. לאָזט עס דעמפן צען מינוט צוזאַמען. שניידט אַריין פרישע פּעטרישקע. סערווירט עס היים.

וועדזשעטייבל גולאַש

צוויי ציבעלעס איין קליינעם קאָפּ סאַלאַרי. פינף שטיקלעך „אויסטער־פּלענט". אַ האַלב פונט סטרינג־בינס. אַ האַלב פונט פרישע שוואָמען. צעשניידט אַלץ אויף גלייכע שטיקלעך. לייגט אַריין אין אַ פּאַן מיט דריי טאָמייטאָס. קאָכט אָן וואַסער 30 מינוט, צוגעדעקט. טוט אַריין איין לעפל פּוטער. צעשניידט פרי־שע פּעטרישקע. סערווירט ווען ס'איז היים.

געבראָטענע שוועמלעך

קאָכט אין זאַלץ־וואַסער אַ פונט שוועמלעך 15 מינוט. זייעט־אָפּ. צעשניידט צוויי ציבעלעס דין. לייגט אַריין די ציבעלעס אין אַ פעטן בעקעלע. לייגט אַרויף פון אויבן די שוועמלעך. באַשיט מיט ברויט־ברעקלעך. צעשניידט דין פרישע פּעטרישקע, צעשלאָגט צוויי אייער מיט אַביסל מילך. גיסט אַרויף אויף אַלץ. באַשיט מיט ברויט־ברעקלעך. באַקט 30 מינוט. סערווירט אויף טאָסט.

אַספּאַרעגוס — געדעמפּטע

וואַשט־אויס אַספּאַרעגוס. גיסט אַריין ווינציג וואַסער. קאָכט פופצן מינוט אויף אַ קליינעם פייער. צוגעדעקט. סערווירט מיט פּוטער אָדער קרים.

אַספּאַרעגוס — געבראָטענע

וואַשט־אויס דעם אַספּערעגוס. שניידט־אָפּ די האַרטע שטיק־לעך. לייגט־אויס אין אַ פעטן בעקעלע אַ העלפט פון דעם אַספּערע־גוס. באַשיט מיט צוויי לעפל זאַ. לייגט די אַספּערעגוס. באַשיט

מיט זאָ. לייגט ווידער אַרויף דעם אספּערעגוס. צעשלאָגט צוויי אייער. צוויי קאָפּיס מילך. זאַלץ — צום טעם. גיסט־אַרויף אויף דעם אספּערעגוס. באַקט אין אויוון צוואַנציג מינוט.

אספּאַרעגוס מיט גרינע אַרבעס

שיילט־אָפּ די גרינע אַרבעס. שניידט־אָפּ די האַרטע שטיקער פון דעם אספּערעגוס. צעשניידט דעם אספּערעגוס אויף קליינע שטיקלעך. צוויי שטיקלעך סאַלאַרי. דעמפּט צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער צוואַנציג מינוט. זאַלץ — צום טעם.

קאַליפלאָוער — געבראָטענע

ווייקט־איין אין זאַלץ־וואַסער אַ קאַליפלאָוער. צעשניידט דין צוויי ציבעלעס. אַ האַלב פונט פרישע שוואָמען. דעמפּט צוואַנציג מינוט אויף אַ קליינעם פייער. צעשניידט דעם קאַלי־פלאָוער אויף קליינע שטיקלעך. לייגט־אַריין אין די ציבעלעס מיט די שוואָמען. זאַלץ — צום טעם. באַשיט מיט פרישע פּעטרישקע. באַקט אין אויוון פופצן מינוט.

קאַליפלאָוער — געדעמפּטע

ווייקט די קאַליפלאָוער אין זאַלץ־וואַסער. צענעמט עס אויף קליינע שטיקלעך. לייגט־אַריין אין אַ פּענדל. קאָכט אין ווינציג וואַסער פופצן מינוט. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט פּעטס, קרים אָדער טאָמייטאָ־סאָוס.

מערן — געבראָטענע

אַ פונט מערן. צוויי ציבעלעס. צערייבט אויף אַ געדיכטן ריבאייזן. שניידט־אַריין אביסל פּעטרישקע. אַ האַלבע קאָפּי ניס־ברעקלעך. צעשלאָגט צוויי אייער. אַ האַלבע קאָפּי זאָ. אַ לעפל פּעטס. זאַלץ — צום טעם. מישט אַלעם גוט אויס. לעגט־אַריין אין אַ פּעטן בעקעלע און באַקט אַ האַלבע שטונדע.

קעיל — געדעמפּטע

וואַשט אויס דעם קעיל. ווייקט עס אין וואַסער — אַ האַלבע שטונדע. צעבראָקט אויף דין מיט גרינע ציבעלעס. דעמפּט צוואַנ־ציג מינוט אויף אַ קליינעם פייער. סערווירט מיט טאָמייטאָ־סאָוס.

געדעמפּטע ריבעלעך

וואַשט־אויס אַ פונט ריבעלעך. צעשניידט אויף קליינע שטיק־

לעך. דעמפּט מיט זייער ווייניג וואַסער. אַ לעפל פעטס. זאַלץ — צום טעם.

אייגפּלענט — געדעמפּטע

איין אייגפּלענט. דריי ציבעלעס. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך. פינף טאָמייטאָס. דעמפּט צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער צוואַנציג מינוט.

שוואַומען — געדעמפּטע

אַ פונט פרישע שוואַומען. פינף ציבעלעס. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך מיט דריי פּאָטייטאָס. קאָכט מיט צוויי לעפל וואַסער. דעמפּט אַ האַלבע שטונדע אויף אַ קליינעם פייערל. אַ לעפל פעטס און זאַלץ — צום טעם.

ברוסעל ספּראַוטס — געדעמפּטע

קלייבט־איבער און וויקט אין זאַלץ־וואַסער אַ באַקס ברו־סעל ספּראַוטס. לאָזט עס וויקן צוואַנציג מינוט. וואַשט־איבער און דעמפּט צוואַנציג מינוט, אָן וואַסער. זעט, אַז די וואַסער זאָל אינגאַנצן אויסקאָכן. סערווירט מיט פּוטער, אָדער מיט טאָמייטאָ־סאָוס.

ברוסעל ספּראַוטס — געבראָטענע

קלייבט־איבער און וויקט אין זאַלץ־וואַסער די ברוסל ספּראַוטס. וואַשט עס גוט אויס. דעמפּט צען מינוט אָן וואַסער. אַ שפּאַנישע ציבעלע. אַ האַלב פונט פרישע שוועמלעך. צעשניידט דין. קאָכט מיט אַ לעפל פעטס, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פײַ־ער. מישט־אויס מיט די ברוסעל ספּראַוטס. זאַלץ — צום טעם. דעמפּט צוזאַמען צען מינוט. סערווירט מיט ברוינע רייז. אויך גוט מיט האָלוויט ספּאַגעטי.

אייגפּלענט — געדעמפּטע

צעשיידט אָן אייגפּלענט אויף קליינע שטיקלעך. אַ גרינעם פעפער. דריי טאָמייטאָס. זאַלץ — צום טעם. דעמפּט אָן וואַסער, צוגעדעקט, צוואַנציג מינוט אויף אַ קליינעם פייער.

מערן צימעס

צעשניידט אויף דינע שטיקלעך די מערן. קאָכט צען מינוט מיט גאַנץ ווינציג וואַסער. אַ לעפל מעל. אַ לעפל פעטס. זאַלץ — צום טעם. צוויי לעפל האָניג. מישט אויס מיט צוויי לעפל וואַסער. גיסט־אַרויף אויף די מערן. דעמפּט אויף אַ קליינעם

פייער צען מינוט. מען קאָן עס אויך קאָכן מיט זיסע פּאַטייטאָס.
אויך מיט פלוימען און מיט ראָזשינקעס.

ספּינאַטש — געדעמפּטע

וואַשט־אויס דעם ספּינאַטש. זייעט־אָפּ די וואַסער. דעמפּט צוויי מינוט, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער. זאַלץ — צום טעם. צעשלאָגט צוויי אייער. גיסט אַרויף. דעמפּט דריי מינוט.

ספּינאַטש — געקאָכטע

וואַשט־אויס דעם ספּינאַטש. זייעט־אָפּ דאָס וואַסער. קאָכט פינף מינוט. סערווירט מיט צעבראָקטע האַרטע אייער און גרינע ציבעלע. מען קאָן עס אויך סערווירן מיט ברוינע רייז. עס איז אויך ראַטזאַם מיט קעז.

ברוקווע — געדעמפּטע

שיילט־אויס די ברוקווע און צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך. קאָכט מיט ווינציג וואַסער ביז עס ווערט ווייך. זאַלץ — צום טעם. מען קאָן אויך קאָכן דאָסזעלבע — פּאַסטערנאַק.

מערן — געדעמפּטע

צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך די מערן. קאָכט אין גאַנץ ווינציג וואַסער, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער, צוואַנציג מינוט. מערן מיט גרינע אַרבעס. שיילט אויס די גרינע אַרבעס. צעשניידט די מערן. קאָכט אין גאַנץ ווינציג וואַסער, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער צוואַנציג מינוט.

פ ר י ק א ז י

צוויי ציבעלעס. אַ פונט פּאַסטערנאַק. פרישע שוואָמען. צוויי גרינע פעפערס. צעשניידט אַלץ אויף דינע שטיקלעך. דעמפּט מיט אַ גלאָז וואַסער אַ האַלבע שטונדע. אַ לעפל פעטס. צעמישט מיט אַ לעפל מעל. צוויי לעפל מילך. מישט עס אַלץ אויס. זאַלץ — צום טעם. קאָכט נאָך צען מינוט.

סאַלאַרי — געדעמפּטע

וואַשט־איבער די סעלערי. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך. לייגט אַריין אין אַ פענדל. קאָכט צוואַנציג מינוט צוגעדעקט. גאַנץ ווינציג וואַסער. סערווירט מיט קרים אָדער טאָמייטאָ־סאָוס.

קאָטלעטן פון בוריקעס

אַ בינטל פרישע בוריקעס. אַ ציבעלע. אַ קאָפּ סאַלאַרי. צעריבט עס אַלץ אויפן ריבאייזן. אַ קאָפּ וועלעשע נים־ברעקלעך.

א קאָפּי זאַ. צעשלאָגט צוויי אייער. שניידט־אריין א שטיקל קנאָבל. זאַלץ — צום טעם. מישט עס אַלץ אויס. מאַכט דערפון קאָטלעטן. באַשיט עס מיט ברויט־ברעקלעך. לייגט עס אריין אין א פעטן בעקעלע. באַקט עס דרייסיג מינוט.

ספינאַטש קאָטלעטן

וואַשט־אָפּ א פונט ספינאַטש. שניידט־אָפּ די וואָרצלען. צע־שניידט עס אויף קליינע שטיקלעך. זייעט־אָפּ די וואַסער. דעמפט צוויי מינוט. קאָכט־אָפּ דריי פּאָטייטאָס. שיילט־אָפּ דאָס שאָלכץ. צערייבט עס אויף דין. זאַפּט פון א ציבעלע. א שטיקל קנאָבל. צעשלאָגט צוויי אייער. א לעפל פעטס. זאַלץ — צום טעם. מישט עס אַלץ אויס. מאַכט דערפון קאָטעלטן. טונקט עס אין ברעקלעך פון ברויט. לייגט עס אריין אין א פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנ־ציג מינוט.

אונגאַרישער גולאַש

דריי מערן. א שטיקל ברוקווע. דריי פּאָטייטאָס. זעקס ציר־בעלעס. א גרינער פעפער. צוויי שטיקלעך סעלערי. א שטיקל קנאָבל. צעשניידט עס אויף קליינע שטיקלעך. טוט־אריין זעקס טאָמייטאָס. צוויי עפּל. צוויי לארבער בלעטער. פינף נעגעלעך. דעמפט עס אַלץ צוזאַמען. גיסט־אריין צוויי לעפל וואַסער. צוויי לעפל פעטס. האַלט עס אויף א קליינעם פייער צוואַנציג מינוט. א לעפל מעל. צעמישט עס מיט א לעפל זופּ. גיסט־אַרויף די זופּ און קאָכט עס צען מינוט. זאַלץ — צום טעם.

קרויט מיט קאַשע

א שפּאַנישע ציבעלע. צוויי פעפערס גרינע. דריי טאָמייטאָס. א קעפּל קרויט. צעשניידט אַלץ אויף דינע שטיקלעך. דעמפט עס מיט צוויי לעפל פעטס. האַלט עס אויף א קליינעם פייער ביז ס׳ווערט ברוין. קאָכט־אָפּ א פונט רעטשענע קאַשע אין וואַסער. לאָזט עס שטיין א האַלבע שטונדע. זאַלץ — צום טעם. מישט־דורך די ווערדזשעטייבלס מיט דריי צעשטויסענע שוואָמען. קאָכט עס פינף מינוט מיט די ווערדזשעטייבלס. סערווירט מיט די קאַשע.

סקוואַש סטייק

צעשניידט א פונט קליינע רונדע סקוואַש אויף רייפטלעך. צעשלאָגט איין איי. טונקט איין די סקוואַש אין איי. באַשיט מיט ברויט־ברעקלעך אויף ביידע זייטן. לייגט עס אריין אין א

פּעטער סקאָוואָראָדע. קאָכט צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער צוואַנציג מינוט. מען קאָן עס אויך סערווירן מיט געבאַקטע פּאַ־טייטאָס, אָדער מיט קאַשע.

סקוואַש קאָטלעטן

אַ פונט סקוואַש. אַ ציבעלע. צוויי שטיקלעך סאַלאָרי. צע־רייבט אויף דער שיטערער זייט פון ריבאייזן. מישט אוים מיט צעמאַלענע שוועמלעך, אַ האַלבע קאַפּי זאַ. אַ לעפל פּעטס. אייז איי. זאַלץ — צום טעם. מאַכט קאָטלעטן. טונקט אין ברעקלעך פון ברויט. לייגט עס אריין אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנציג מינוט.

אייגפּלענט סטייק

צעשניידט אַן אייגפּלענט אויף רייפטלעך איין אינטש די ברייט. לאָזט ווייקן אין זאַלץ־וואַסער אַ צען מינוט. צעשלאָגט אַן איי. טונקט־איין די אייגפּלענט אין דער איי. באַשיט מיט ברויט־ברעקלעך אויף ביידע זייטן. לייגט־אריין אין אַ פעטן בעקעלע און לאָזט עס באַקן צוואַנציג מינוט. מען קאָן עס אויך דעמפּן צוגעדעקטערהייט אויפן אויוון.

לינדזן קאָטלעטן

ווייקט־איין איבערנאַכט אַ גלאָז לינדזן. קאָכט אין אַ ביסל וואַסער ביז ס׳ווערט ווייך. צערייבט צוויי פּאַסטערנאַקס. אַ ציבעלע. אַ שטיקל קנאָבל. פרישע פּעטרישקע. מישט אוים מיט 2 אייער מיט די לינדזן. אַ האַלבע קאַפּי זאַ. אַ האַלבע קאַפּי זויערע קרים. זאַלץ — צום טעם. מאַכט דערפון קאָטלעטן. באַשיט מיט ברויט־ברעקלעך לייגט עס אריין אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנציג מינוט אין אויוון אָדער צוגעדעקט אויפן אויוון. דיזעלבע קאָן מען אויך מאַכן מיט בעבלעך אָדער מיט אַרבעס.

געפילטע פעפערס

דריי שטיקלעך סאַלאָרי. אַ פונט גרינע אַרבעס. צוויי מערן. אַ שטיקל קנאָבל. ברעקלעך פון וועלעשע נים. צעמאַלט עס. צוויי אייער. אַ קאַפּי זאַ. אַ לעפל פּעטס. זאַלץ — צום טעם. מישט עס אַלץ אוים. פילט דערמיט אָן די פעפערס. שניידט־אריין צוויי ציבעלעס. צוויי שטיקלעך סאַלאָרי. לייגט־אריין די פעפערס און קאָכט צוזאַמען. האַלט עס צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער צוואַנ־ציג מינוט.

געפילטע סקוואַש

צעשניידט אויף רייפּלעך אַ לאַנגע סקוואַש. אַ ציבעלע. אַ קאַפּי סאַלאַרי. צערייבט עס אויפן ריבאייזן. אַ האַלבע קאַפּי ניס־ברעקלעך. ברעקלט אַריין פרישע פּעטרישקע. אַ קאַפּי זאַ. צעשלאָגט צוויי אייער. זאַלץ — צום טעם. מישט עס אַלעס אינאיינעם. וואַרפט אַרויס די קערלעך פון די סקוואַש. פילט־אָן די סקוואַש. לייגט אַריין אין אַ פעטן בעקעלע און באַקט אַ האַלבע שטונדע.

אייגפּלענט — געפילטע

וואַשט־אָפּ אַן אייגפּלענט. שניידט־אָפּ דעם וואַרצל. שניידט איבער אויף העלפט. קאָכט פינף מינוט אין אַביסל זאַלץ־וואַסער. נעמט־אַרויס מיט אַ לעפל דעם אייגפּלענט פון דעם שאָלכץ און זעט, אַז דער שאָלכץ זאָל בלייבן גאַנץ. נעמט די זאַפט פון צוויי ציבעלעס. צערייבט די שטיקלעך סעלערי מיט דעם אייגפּלענט. זאַפט פון צוויי טאָמייטאָס. אַ האַלבע קאַפּי ניס־ברעקלעך. אַ לעפל פעטס. איין איי. זאַלץ — צום טעם. מישט אַלץ אוים מיט אַ שטיקל קנאָבל. לייגט עס אַריין אין שאָלכץ פון דעם אייגפּלענט. לייגט אַריין אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט אין אויוון אַ האַלבע שטונדע. באַשיט מיט צעברעקלטער פּעטרישקע. גרינע ציבעלע.

אייגפּלענט — קאָטלעטן

באַקט־אָפּ אַן אייגפּלענט ביז ס'ווערט ווייך. שיילט־אָפּ. צערייבט. צוויי ציבעלעס. ברעקלעך פון צען שוואָמען. אַ לעפל פעטס. צוויי אייער. אַ האַלבע קאַפּי ברויט־ברעקלעך. זאַלץ — צים טעם. מישט עס אַלץ אוים. מאַכט דערפון קאָטלעטן. באַשיט מיט ברויט־ברעקלעך. באַקט אין אויוון, אָדער צוגעדעקט אויפן אויוון צוואַנציג מינוט.

„אויסטער־פּלענט" — קאָטלעטן

צעמאָלט אַ בינטל „אויסטער־פּלענטס". צען שטיקלעך סעלאַרי. אַ קאַפּי זאַ. צעשלאָגט צוויי אייער. אַ לעפל פעטס. זאַלץ — צום טעם. מישט עס אַלעס אוים אינאיינעם. מאַכט דערפון קאָטלעטן. באַשיט עס מיט ברויט־ברעקלעך. באַקט אין אויוון, אָדער אויפן אויוון צוואַנציג מינוט.

קרויט — געפילטע

שניידט־אָפּ די בלעטער פון אַ ווייכער קעפּל קרויט. פּאַרעט

אָפּ אין קאָכיגע וואַסער. קאָכט־אָפּ געדיכט צוויי קאָפּים ברוינע רייז. בראָט־איין צוויי ציבעלעס מיט פעטס. א האַלב פונט שוואַוו־מען. מישט־אויס פילט־אָן די קרויט־בלעטער. שניידט אריין ציבעלע. לייגט־אריין די געוויקלטע קרויט. א האַלבע קאָפּי ראַ־זשיקעס. א לעפל האָניג. זאַפט פון א האַלבן לעמאָן. קאָכט אָן וואַסער א האַלבע שטונדע. מ׳קאָן אויך וויקלען אין בלעטער פון בוריקעס אַנשטאָט קרויט.

געפילטע וועדזשעטייבל טוירקי

וואַשט־אָפּ א קליינעם קעפל קאַליפלאַוער. א קאָפּ סאַלאַרי. א פּאַסטערנאַק. א שטיקל קנאָבל. צוויי קאָפּים מאַנדל־נים. א ציבעלע. צעמאָלט עס אַלץ אין א שפּייז־מילכל. א קאָפּי זאָ. א קאָפּי ברויט־ברעקלעך. צוויי לעפל פעטס. א קאָפּי זויערע קרים. צעשלאָגט דריי אייער. די ווייסלעך — ווי א שניי. מישט עס אַלץ אויס אינאיינעם, מאַכט, אז עס זאָל אויסקוקן ווי אָן אינדיק. באַשיט עס מיט ברויט־ברעקלעך. לייגט־ארויף שטיקלעך פּוטער. צעשניידט א שפּאַנישע ציבעלע. דריי טאָמייטאָס. קאָכט עס צוואַנ־ציג מינוט. גיסט־אריין אַביסל וואַסער. גיסט עס אריין אין א בעקעלע. לייגט־ארויף אויף דעם די „טוירקי״. באַקט עס א האַלבע שטונדע אין אויוון, ביז ס׳ווערט ברוין, און באַגיסט עס אָפּט מיטן זאַפט, איר קאָנט עס אויך סערווירן מיט רובארב, אָדער מיט זאַראַווינעס־זאַפט.

געפילטע פיש

א קאָפּ סאַלאַרי. „אויסטער־פּלענט״ — א בינטל. א ציבעלע. א האַלב פונט וועלעשע נים. צעמאָלט עס אַלץ אין א שפּייז־מילכל. צעשלאָגט צוויי אייער. א האַלבע קאָפּי זאָ. א שטיקל איינגעווייק־טע ברויט. זאַלץ — צום טעם. מאַכט, אז עס זאָל אויסזען ווי שטיקלעך פיש. וויקלט עס אין ציבעלע־שאָלכץ. דריי ציבעלעס. צוויי רויטע טרוקענע פּעפּערלעך. קאָכט עס אין א ביסעלע וואַ־סער צוואַנציג מינוט צוגעדעקט אויף א קליינעם פייער. סערווירט מיט כריין. מען קאָן עס אויך מאַכן מיט קאַליפלאַוער, אַנשטאָט די „אויסטער־פּלענט״.

געפילטע פּעפּערס

שניידט־אויס דאָס אויבערשטע פון פּעפּער. רייניגט־אויס דאָס אינעווייניגסטע. וואַשט־אויס א פונט ספּינאַטש. צעשניידט

עס אויף קליינע שטיקלעך. זייעט־אָפּ די וואַסער. קאָכט עס צוויי מינוט. צוויי ציבעלעס. אַ שטיקל קנאָבל. צען פרישע שוואָמען. צעשניידט עס אַלץ אויף קליינע שטיקלעך. דעמפּט עס מיט אַ לעפל פעטס. צוואַנציג מינוט צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער. מישט עס אויס מיט די ספּינאַטש. זאַלץ — צום טעם. פילט דערמיט אָן די גרינע פעפערס. צעשניידט צוויי ציבעלעס. דריי טאָמייטאָס. לייגט עס אריין אין אַ טעפּל. פון אויבן — די אָנגעפילטע פעפערס. קאָכט עס צוגעדעקט צוואַנציג מינוט. שיט־אריין אַ האַלבע קאָפּי דאָזשינקעס. זאַפט פון אַ לעמאָן. צוויי לעפל האָניג. אַ לעפל פעטס. דעמפּט עס נאָך פינף מינוט. מען קאָן אויך אָנפילן די פעפערס מיט בלעטער פון בוריקעס, אָדער צעריבענע קרויט.

ווי צו מאַכן זופּ

עס איז וויכטיג צו באַמערקן, אַז פילע באַלעבאָסטעס באַנוצן ניט די אויבערשטע טייל פון בלעטערדיגע גרינסן ווי די גרינע בלעטער פון קאַליפלאַוער, לעטוס סעלערי, קאַליראַבע, טשיקערי, דענדליין, ליק, בוריקעס, קאָרן און נאָך פילע. די אַלע גרינסן ווען זיי זיינען פריש, פאַרמאָגן פיל נאַרונג. דאָס מאַכט געשמאַק און קרעפטיג די זופּ.

וואַשט איבער די בלעטערדיגע גרינסן. שניידט אריין אַ ציבעלע. לייגט עס אריין אין אַ גרויסן טאָפּ. גיסט אָן וואַסער. וויפיל זופּ איר דאַרפט. דעקט צו. קאָכט עס אַ שטונדע. זייעט־אָפּ די זופּ. באַנוצט צו דעם וועדזשעטייבלס, אָדער גרייפּלעך, לאָקשן, פאַרפל, קניידלעך, טריפלעך און נאָך פילע זאַכן.

מאַכט יעדן טאָג אַן אַנדער זופּ, ווייל יעדער זופּ האָט אַן אַנדערן טעם. מישט ניט אַלץ צונויף פאַר איין מאָל, ווען איר האָבן יעדן טאָג, וואָס צו קאָכן. טרוקענע בעבלעך, ארבעס, לינדזן און קאַשע געברויכט אין אַ קאַלטער פּאַגאָדע, ווייל דאָס גיט וואַרימקייט דעם קערפּער. זומער מאַכט זופּ פון גרינע וועדזשעטייבלס און פרוכט. באַנוצט ניט קיין פעפער, זויערזאַלץ, עסיק, ספּייזעס, ניט פיל זאַלץ, עס איז אומגעזונט. באַנוצט לעמאָנס. מישט ניט קיינע זויערע שפּייזן מיט קראַכמאַל אָדער מילך, עס איז שווער צום פאַרדייען. עס איז פיל בעסער צו ווייקן טרוקענע פרוכט ווי קאָכן עס. בעבלעך, לינזן און ארבעס אנטהאַל־

טען קראָכמאַל און פּראָטעין, עס איז נאַרהאַפט ווי פלייש, אייער, קעז אָדער ניס.

ווי אַזוי צו מאַכן קרים-סאָוס

וואָרימט־אָן אַ לעפל פּוטער. טוט אין דעם אַריין אַ לעפל מעל. מישט עס גוט אויס. גיסט אַריין אַ גלאָז מילך. האַלט עס אויף דעם פייער. מישט ביז געדיכט. מען קאָן אַריינטאָן אין דעם צעשניטענע בלעטער פון פּעטרישקע און סאַלאַרי. דיזער קרים־סאָוס איז גוט פאַר שיטערער זופּ און אויך פאַר געדעמפּטע וועדזשעטייבלס.

בעבלעך זופּ

וואַשט איבער אַ גלאָז בעבלעך. ווייקט עס איין. צעשניידט אַ ציבעלע, צוויי מערען, צוויי שטיקלעך סאַלאַרי, אַ שטיקל קנאָבל. קאָכט עס אין דריי גלעזער וואַסער, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער. ווען — פאַרטיג, טוט אַריין צעשניטענע גרינע פּעטרישקע.

לינזן סופּ

וואַשט איבער אַ גלאָז ליזן. ווייקט עס אַ פּאָר שטונדן. צע־שניידט אַ ציבעלע, אַ פּאַסטערנאַק, צוויי שטיקלעך סאַלאַרי, אַ שטיקל קנאָבל. קאָכט עס אין דריי גלעזער וואַסער, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער. ווען — פאַרטיג, צערייבט עס אויף אַ זייער. סערווירט מיט זיסע קרים. זאַלץ — צום טעם.

טרוקענע אַרבעס זופּ

ווייקט איין אַ פונט אַרבעס איבער נאַכט. צעשניידט צוויי ציבעלעס, איין פּאַסטערנאַק. קאָכט אין דריי גלעזער וואַסער ביז ווייך, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער. ווען — פאַרטיג, גיסט אַריין אין אַ זייער, צערייבט עס מיט אַ גאָפּל דין. רייבט אַריין אַ מעער אויף דער געדיכטער זייט פון ריבאייזן. קאָכט 3 מינוט. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים.

באַרלי זופּ

וואַשט איבער אַ גלאָז באַרלי. צעשניידט צוויי ציבעלעס. קאָכט אין דריי גלעזער וואַסער, האַלב צוגעדעקט, אויף אַ קליי־נעם פייער. טוט אַריין זופּן־גרינס. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים. מען קאָן אויך קאָכן מיט האָבער גריץ דאָס זעלבע.

ברוינע רייז זופּ

וואַשט איבער אַ גלאָז רייז. קאָכט עס אין צוויי גלעזער וואַסער, ביז ווייך, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט מילך. מען קאָן אויך קאָכן דאָס זעלבע פון רעטשענע גרויפּן.

מערן זופּ

וואַשט־אָפּ פינף מערן. צוויי פּאַטייטאָס. צעשניידט. רייבט אריין אַ ציבעלע. קאָכט צוגעדעקט אין דריי גלעזער וואַסער 20 מינוט. ווען — פאַרטיג, צערייבט אַלץ דין. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט קרים־סאָוס.

קירבעס זופּ (פּאַמפּקין)

שיילט־אָפּ אַ פונט קירבעס. צוויי פּאַטייטאָס זיסע אָדער געוויינלעכע. קאָכט עס 20 מינוט, צוגעדעקט, אין אַ גלאָז וואַסער. ווען — פאַרטיג צערייבט עס. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים, מיט מילך אָדער קרים־סאָוס.

סקוואַש זופּ

וואַשט־אָפּ אַ פונט סקוואַש. וואַרפט אוועק די קערלעך. קאָכט עס מיט צוויי פּאַטייטאָס אין אַ גלאָז וואַסער צוואַנציג מינוט. צערייבט עס. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים.

בלומען־קרויט זופּ (קאַליפלאַוער)

ווייקט־איין אין זאַלץ־וואַסער אַ קליין קעפּל קאַליפלאַוער. וואַשט־אָפּ צוויי מערן, צוויי פּאַטייטאָס. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך. קאָכט אין פיר גלעזער וואַסער, האַלב צוגעדעקט, צוואַנציג מינוט, אויף אַ קליינעם פייער. ווען — פאַרטיג, שניידט אריין פרישע פּעטרישקע. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים.

סאַלאַרי זופּ

וואַשט איבער דריי לעפּל באַרלי. קאָכט צוויי שטונדן אין דריי גלעזער וואַסער. צעשניידט זעקס שטיקלעך סאַלאַרי, צוויי טרוקענע צעשטויסענע שוואָמען. קאָכט עס אין דער זופּ צוואַנציג מינוט. ווען — פאַרטיג, שניידט אריין פרישע פּעטרישקע. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים. מען קאָן באַנוצן האָבערנע־גריץ אָדער רייז, טאַפּיאָקאַ און סאַגאָ.

לעטום זופּ

וואַשט־אָפּ אַ גרינעם קאָפּ לעטום. דריי שטיקלעך גרינע ציבעלע, צעשניידט. קאָכט אין אַ גלאָז וואַסער צען מינוט, אויף אַ קליינעם פייער, האַלב צוגעדעקט.

קאָרן זופּ

שניידט־אָפּ די קערנער פון זעקס פרישע קאָרן. קאָכט די אויבערשטע בלעטער מיט די קאַשטאַנעם אין דריי גלעזער וואַסער, אַ שטונדע. זייעט־אָפּ די זופּ און קאָכט מיט די קערנער פינף מינוט. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט מילך אָדער מיט זיסע קרים.

זופּ מיט מאַנדלען

וואַשט איבער די גרינע בלעטער פון לעטום, סאַלאַרי, קאַלי־פלאַוער, קאָרן און נאָך. קאָכט עס מיט וואַסער, וויפיל זופּ איר דאַרפט. שניידט אריין אין דעם אַ פּאַסטערנאַק, ציבעלעס אַ מער. קאָכט איין שטונדע. זייעט־אָפּ די זופּ. טוט אריין אין דער זופּ צוויי טרוקענע שוואָומען. קאָכט עס דריי מינוט. צושניידט דין פרישע פּעטרישקע, סערווירט מיט מאַנדלען, לאָקשן, קניידלעך, טריפּלעך. סערווירט מיט זיסע קרים אָדער פּוטער, זאַלץ — צום טעם.

קאַשטאַנעם זופּ (טשעסנאַטס)

קאָכט־אָפּ אַ פונט קאַשטאַנעם. שיילט אויס. קאָכט־אָפּ אַ מער. צוויי שטיקלעך סאַלאַרי. צערייבט אַלץ דין מיט אַ לעפל. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים.

פּאַסטערנאַק זופּ

צערייבט צוויי פּאַרסטערנאַקס, צוויי פּאַטייטאָס, צוויי שטיק־לעך סאַלאַרי. קאָכט אַלץ צוואַנציג מינוט, אין צוויי גלעזער וואַ־סער, צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייער. זאַלץ — צום טעם. סער־ווירט מיט פּוטער אָדער זיסע קרים.

ליק זופּ

וואַשט איבער דריי שטיקלעך ליק, צוויי שטיקלעך סאַלאַרי. צוויי טרוקענע צעשטויסענע שוואָומען. קאָכט עס אין צוויי גלעזער וואַסער צוואַנציג מינוט. זאַלץ — צום טעם.

ציבעלע זופּ

צעמאַלט צוויי טרוקענע שויאַמען מיט אַ פונט ציבעלעס, אַ שטיקל קנאָבל. קאָכט עס אין צוויי גלעזער וואַסער צוואַנציג מינוט. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט קרים־סאָוס.

וועדזשעטייבל זופּ

וואַשט איבער און צעשניידט אויף קליינע גלייכע שטיקלעך צוויי ליק, דריי שטיקלעך סאַלאַרי, צוויי מערן, אַ פּאַסטערנאַק, אַ ריבעלע, אַ ציבעלע. שיילט אויס אַ פונט גרינע אַרבעס. דריי טאָמייטאָס. קאָכט אין זעקס גלעזער וואַסער, צוגעדעקט, אויף אַ קליינעם פייער, דרייסיג מינוט. צעשטויסט דריי טרוקענע שוואָומען. צעשניידט פרישע פּעטרישקע. קאָכט פינף מינוט. זאַלץ — צום טעם.

גרינע אַרבעס זופּ

צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך צוויי ציבעלעס. קאָכט עס אין דריי גלעזר וואַסער צוואַנציג מינוט. שיילט אויס אַ פונט אַרבעס אָדער בעבלעך. לייגט אריין. קאָכט עס פופצן מינוט. צעריבט אַ מער אויף דער גדיכטער זייט ריבאייזן. שניידט אריין פרישע פּעטרישקע. קאָכט עס פינף מינוט צוזאַמען. סערווירט מיט קרים־סאָוס.

אַספּאַרעגוס זופּ

שניידט אָוועק די האַרטע שטיקלעך פון אַ פונט אַספּאַרעגוס. קאָכט עס מיט ציבעלעס אַ שטונדע אין דריי גלעזער וואַסער. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך די גרינע אַספּאַרעגוס. זייעט־אָפּ די זופּ און קאָכט עס צען מינוט מיט פרישע פּעטרישקע און צוויי צעשטויסענע שוואָומען. זאַלץ — צום טעם.

קאָרן זופּ

רייבט־אָפּ אויף דעם ריבאייזן די קערנער פון זעקס פרישע קאָרן. דריקט אויס די זאַפט פון דריי טאָמייטאָס. קאָכט די שאָלכץ פון די קאָרן און טאָמייטאָס און קאָטשאַנעס אין דריי גלעזער וואַסער אַ שטונדע. זייעט־אָפּ די זופּ, טוט אריין די צודריקטע קאָרן און טאָמייטאָס. קאָכט עס מיט פרישע צעשניטענע פּעטרישקע פינף מינוט. זאַלץ — צום טעם. סערווירט מיט זיסע קרים.

פּאָטייטאָ זופּ

צעשניידט אויף קליינע גלייכע שטיקלעך דריי פּאָטייטאָס

קאָכט עס אין צוויי גלעזער וואסער, צוגעדעקט, אויף א קליינעם פייער צוואנציג מינוט. צעשניידט דין צוויי ציבעלעס. בראָט־איין מיט א לעפל פעטס. מישט איבער מיט די פאָטייטאָס. שניידט אריין פרישע פעטרישקע. זאַלץ — צום טעם.

פאָטייטאָ זופ

וואשט איבער דריי פאָטייטאָס. קאָכט עס אין א קליין ביסל וואסער, צוגעדעקט, דרייסיג מינוט. שיילט אויס, צערייבט דין. טוט אריין א שטיקל פוטער. צוויי גלעזער מילך. ווען עס בלייבט וואסער פון די פאָטייטאָס, באנוצט עס אין דער זופ. זאַלץ — צום טעם.

פיש פאָטייטאָ זופ

צעשניידט דין דריי ציבעלעס, א פונט פאָטייטאָס אויף גלייכע שטיקלעך. קאָכט עס אין צוויי גלעזער וואסער דרייסיג מינוט. זאַלץ — צום טעם.

קרויט זופ

צערייבט אויף דעם ריבאייזן צוויי ציבעלעס, א פונט קרויט, דריי טאָמייטאָס, צוויי לעפל ראָזשינקעס. קאָכט אין דריי גלעזער וואסער אויף א קליינעם פייער, האלב צוגעדעקט צוואנציג מינוט. זאַלץ, צוקער און לעמאָן — צום טעם.

קרויט זופ

צעשניידט צוויי ציבעלעס. א האלבע גלאָז בעבלעך. קאָכט עס א שטונדע אין פיר גלעזער וואסער. צעשניידט דין א פונט קרויט. דריי טאָמייטאָס. לאָזט עס קאָכן צוואנציג מינוט, האלב צוגעדעקט, אויף א קליינעם פייער. זאַלץ, צוקער און לעמאָן — צום טעם.

שטשאַוו

צעשניידט צוויי ציבעלעס. צוויי גלעזער וואסער. קאָכט דרייסיג מינוט. צעהאַקט די בלעטער. זייעט־אָפּ די זופ. קאָכט דריי מינוט. זאַלץ — צום טעם. פאַרווייסט צעשלאָגט אן איי מיט אביסל קאַלטע וואסער. גיסט לאנגזאַם די זופ און מישט. סערווירט מיט זויערע קרים און גרינע ציבעלעס.

ספינאַטש זופ

וואשט איבער א פונט ספינאַטש. צעשניידט דריי ציבעלעס. קאָכט עס מיט די שטעקלעך אין פיר גלעזער וואסער דרייסיג מי־

נוט. צעהאקט די בלעטער פון דעם ספינאטש. זייעט־אפ די זופ. קאכט דריי מינוט. סערווירט מיט זויערע קרים און הארטע צע־ברעקלטע אייער. זאלץ —צום טעם.

ספינאטש זופ

וואשט איבער א פונט ספינאטש. צעשניידט דין. קאכט עס אין פינף גלעזער וואסער צען מינוט. פארווייסט. צעשלאגט צוויי אייער מיט אביסל קאלטע וואסער. גיסט לאנגזאם די זופ און מישט. זאלץ — צום טעם. סערווירט מיט אוגערקעס.

טאמייטא זופ

צעשניידט דריי ציבעלעס. א לעפל ברוינע רייז. קאכט אין דריי גלעזער וואסער צוואנציג מינוט. שניידט אריין צוויי פונט טאמייטאס, א שטיקל קנאבל, דריי צעשטויסענע טרוקענע שוואוי־מען. קאכט צען מינוט, צוגעדעקט, אויף א קליינעם פייער. זייעט דורך די זופ. זאלץ — צום טעם.

טאמייטא זופ מיט מילך

קאכט־אפ צוויי פונט טאמייטאס אין א גלאז וואסער צען מינוט. זייעט דורך. גיסט אריין פיר גלעזער מילך. מישט עס ס'זאל ניט פארקאכט ווערן. זאלץ — צום טעם. סערווירט ווען ס'איז היים.

וועדזשעטייבל זופ

פארעט־אפ א האלבע גלאז גרויסע בעבלעך. שיילט אוים. צעשניידט דין א ציבעלע, א מעער, א פאסטערנאק, צוויי שטיק־לעך סאלערי, דריי טרוקענע שוואוימען, א פאטייטא. קאכט עס אלץ דרייסיג מינוט אין דריי גלעזער וואסער. שניידט אריין פרישע פעטרישקע. קאכט דריי מינוט. זאלץ — צום טעם.

טאמייטא קרים זופ

איין גלאז וואסער. פינף טאמייטאס. קאכט צען מינוט. זאלץ — צום טעם. זייעט דורך. ווארימט־אן א לעפל פוטער. א לעפע־לע מעל, מישט עס אוים. גיסט אריין א גלאז מילך. קאכט עס אויף א קליינעם פייער. מישט ביז עס ווערט געדיכט. מען קאן אריינטאן אין דעם פרישע פעטרישקע. מישט אלץ צוזאמען.

בוריקעס זופ

צוויי פונט בוריקעס. דריי ציבעלעס. דריי שטיקלעך רובארב. צעשניידט עס אלץ. קאכט אין זעקס גלעזער וואסער דרייסיג מי־

נוט. זייעט־אָפּ. פאַרווייסט. צעשלאָגט צוויי אייער מיט א לעפל קאַלטע וואַסער. גיסט לאַנגזאַם און מישט. זאַלץ, צוקער און לע־מאָן — צום טעם. סערווירט ווען ס'איז הייס.

בוריקעס באָרשט

וואַשט איבער די בלעטער, שטעקלעך און די בוריקעס פון א בינטל. צעשניידט מיט צוויי ציבעלעס. קאָכט אין פיר גלעזער וואַסער צוואַנציג מינוט. נעמט אַרויס די בוריקעס און צערייבט אויף דעם ריבאייזן. זייעט־אָפּ די זופּ. טוט אַריין די בוריקעס. לעמאָן־זאַפט. זאַלץ — צום טעם. קאָכט פינף מינוט. קילט אויס. סערווירט מיט זויערע קרים. צעשניידט דין פרישע אוגערקעס.

רובאַרב זופּ

צעשניידט א פונט רובאַרב. קאָכט אין צוויי גלעזער וואַ־סער צען מינוט. זייעט דורך אין פאַרווייסט. צעשלאָגט אן איי מיט א לעפל וואַסער. מישט אויס מיט צוקער.

קאַרשן זופּ

א פונט קאַרשן. צוויי גלעזער וואַסער. קאָכט צען מינוט. סערווירט מיט קרים־סאָוס.

פרוכט זופּ

וואַשט איבער איין פונט טרוקענע פרוכט געמישט אָדער איינצעלנע. ווייקט אין א קוואָרט וואַסער איבער נאַכט. קאָכט אין דער וואַסער צען מינוט מיט א שטיקל לעמאָן.

עפּל זופּ

צערייבט פיר עפּל. טוט אַריין א האַלבע קאַפּי צעמאַלענע נים. צוויי לעפל האָניג. אַביסל צימרינג. מישט אויס. קאָכט אויף צוויי גלעזער וואַסער. טוט עס אַריין. קאָכט א פּאָר מינוט. סער־ווירט מיט זיסע צעשלאָגענע קרים.

באַנאַנע זופּ

צערייבט פיר באַנאַנעס. מישט אויס מיט דריי גלעזער מילך. מאַכט הייס. פאַרווייסט. רייבט אויס א געלעכל מיט קאַלטע מילך. מישט אויס מיט דער זופּ.

ברויט זופּ

צערייבט אַלטע גאַנצע־ווייצן ברויט. באַנוצט עס ווי גרייפּ־לעך צו זופּ און אין הייסע מילך. עס איז זייער נאַרהאַפט פאַר קינדער און שוואַכע מענטשן.

פּאַטייטאָ לאַטקעס

דאָס זעלבע ווי פּאַטייטאָ פּודינג. לייגט מיט א לעפל אין א וואַרימער, פעטער סקאָוואָראָדע. דעקט צו. באַקט צען מינוט אויף איין זייט און צען מינוט אויף דער צווייטער זייט.

ברויט לאַטקעס

דאָס זעלבע ווי פּודינג. לייגט אין א פעטער סקאָוואָראָדע. דעקט צו. באַקט צען מינוט אויף איין זייט און צען מינוט אויף דער צווייטער זייט אויף א קליינעם פייער.

רעטשענע לאַטקעס

צעמישט די מעל מיט זויער־מילך אָדער קרים. באַקט אין א פעטער סקאָוואָראָדע צען מינוט, צוגעדעקט, אויף א קליינעם פייער און צען מינוט אויף דער צווייטער זייט. מען קאָן אויך באַקן מיט אזוי מעל אָדער מצה־מעל. טוט אריין אייער.

סקוואַש לאַטקעס

צערייבט איין פונט סקוואַש. מישט דורך מיט צוויי אייער. ברויט־ברעקלעך. זאַלץ. באַקט צוגעדעקט צען מינוט אויף יעדער זייט.

לאָקשן

מען קאָן באַנוצן גאַנצע־ווייצן מעל. עס איז פיל געזינטער. אַנטהאַלט מער נאַרהונג. צעקלאַפּט צוויי אייער. צוויי לעפל וואַסער. צוויי קאַפּים מעל. פאַרקנעט א טייג. וואַלגערט אויס צוויי בלעטלעך. לאָזט טרוקענען. ווען אביסל טרוקן, לייגט צוזאַמען און שניידט די לאָקשן. טריקנט אָדער באַקט אין אויוון.

מאַנדלען צום זופּ

צעשלאָגט צוויי אייער. צוויי קאַפּים מעל. א לעפעלע בייקינג־פּוידער. פאַרקנעט א טייג. קאַטשעט אויס לאַנגע דינע שטיקלעך. שניידט גלייכע קליינע שטיקלעך. לייגט אויס אין א פעטן בעקעלע. באַקט אין א הייסן אויוון.

טריפלעך צום זופּ

צעשלאָגט צוויי אייער. א קאָפּי מעל. רייבט גוט אויס. ווען די זופּ קאָכט, גיסט לאַנגזאַם דורך א זייער אָדער מיט א לעפעלע. לאָזט קאָכן פופצן מינוט.

קרעפּלעך

צעשלאָגט צוויי אייער. צוויי לעפל וואַסער. צוויי קאַפּים

מעל. פאַרקנעט אַ טייג. וואַלגערט אויס אַ בלאַט ניט זייער דין. צעשניידט עס מיט אַ גלאָז אָדער אַ מעסער. איין פונט קעז. צוויי אייער. איין לעפל פוטער. מישט אַלץ אויס. פילט אין טייג. פאַר־קלעפּט גוט. זידט־אויף אַ קוואַרט וואַסער, ווען עס קאָכט, לייגט לאַנגזאַם די קרעפּלעך. קאָכט צען מינוט. זייעט־אָפּ די וואַסער, לייגט אין אַ פעטן בעקעלע. טריקנט צו אין אויוון אָדער אויפן אויוון. מען קען פילן מיט ברוינע קאַשע. בראָט־איין צוויי ציבעלעס. אַ לעפל פעטס. צוויי טרוקענע צעשטויסענע שוואָמען. מישט אויס מיט דער געקאָכטער קאַשע. פילט די טייג. זאַלץ — צום טעם.

בלינצעס

צעשלאָגט צוויי אייער. אַ קאָפּי מעל. אַביסל וואַסער. רייבט־איין ווי אַ קרים עס זאָל ניט זיין קיין שטיקלעך. מאַכט גוט היים אַ סקאָוואָראָדע. לייגט אַוועק אַ לעפל פוטער אויף אַ טעצל. נעמט אַ האַלבע ציבעלע. טונקט אין פוטער און באַשמירט די סקאָ־וואָראָדע. גיסט אַרויף דאָס טייג. מאַכט אַ דין בלעטל. ווען צופיל, גיסט צוריק דאָס טייג. באַקט אַ פּאָר מינוט אויף אַ קליינעם פייער. טוט דאָס זעלבע ביז צו ענדע. לייגט אויס די בלעטלעך אויף אַ האַנטעך. מישט אויס אַ פונט קעז, צוויי אייער אַביסל זויערע קרים, זאַלץ אָדער צוקער צום טעם. לייגט די קעז אין די בלעטלעך. פאַרוויקלט עס. לייגט די בלינצעס אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט אין אויוון אָדער אויפן אויוון. מען קאָן אויך פילן מיט רייז. קאָכט־אָפּ אַ גלאָז ברוינע רייז געדיכט. מישט דורך מיט אַביסל ראָזשינקעס, צוקער, צימרינג און צוויי אייער. פילט און באַקט דאָס זעלבע.

קנישעס

צוויי אייער. צוויי לעפל וואַסער. צוויי קאָפּס מעל. אַ לע־פעלע בייקינג־פּודער. אַ לעפל פעטס. פאַרקנעט אַ טייג. וואַלגערט אויס אַ בלאַט ניט זייער דין. מישט איבער אַ פונט קעז מיט צוויי אייער. זאַלץ — צום טעם. וויקלט איין אין טייג אַ פּאָר מאָל. צע־שניידט אין וויקלט צונויף ווי אַ קניש. לייגט אין אַ פעטן בע־קעלע. באַקט צוואַנציג מינוט. מען קאָן אויך מאַכן מיט פּאַטייטאָס אָדער ברוינע רייז. קאָכט־אָפּ די פּאַטייטאָס. שיילט אויס. צע־רייבט. ברוינט צו צוויי ציבעלעס מיט אַ לעפל פעטס. צעקלאַפּט און מישט אַלץ אויס. וויקלט אין דעם טייג און באַקט. מען

קאָן מאַכן דאָס זעלבע מיט קאַשע. קאָכט־אָפּ געדיכט רעטשענע קאַשע. בראָט־איין צוויי ציבלעס. א האַלב פונט שוואָמען. א לעפל פעטס ביז ברוין. מישט דורך מיט דער קאַשע. פּילט דאָס טייג. וויקלט צונויף און באַקט דאָס זעלבע.

ספינאַטש קנישעס

מאַכט וואַרים א גלאָז מילך. צעפירט אין דעם א שטיקל הייוועז. פאַרקנעט א טייג מיט אַלעפל פעטס, אביסל צוקער. לאָזט עס אויפגיין צוויי שטונדן. וואַשט־איבער צוויי פונט ספינאַטש, זייעט־אָפּ דאָס וואַסער. קאָכט צוויי מינוט. צעשניידט א האַלב פונט שוואָמען. דריי ציבעלעס. צוויי לעפל פעטס. קאָכט ביז ברוין. מישט דורך מיט דעם ספינאַטש. זאַלץ — צום טעם. זעט, עס זאָל ניט זיין קיין וואַסער אין דעם, וואַלגערט אויס דאָס טייג. שניידט קליינע שטיקלעך. פילט מיט דעם ספינאַטש. וויקלט צונויף. באַקט אין א פעטן בעקעלע. דאָס זעלבע קאָן מען אויך מאַכן מיט קרויט.

קאַשע פודינג

קאָכט־אָפּ דריי פּאָטייטאָס. שיילט אויס. צערייבט. מישט דורך מיט פעטס און צוויי אייער ווי א טייג, וואַלגערט אויס צוויי בלעטלעך. לייגט אריין אין א פעטן בעקעלע. מאַכט די קאַשע דאָס זעלבע ווי פאַר די קנישעס. לייגט אריין די קאַשע אויף דעם בלעטל. דעקט צו מיט דעם צווייטן בלעטל. באַקט אין אויוון.

פּאָטייטאָ פודינג

וואַשט איבער דריי פּאָטייטאָס. איין מער. א ציבעלע. צערייבט אַלץ אויף דעם ריבאייזן. מישט אויס מיט אַן איי, צוויי לעפל פעטס, צוויי לעפל ברעז, דריי לעפל ברויט־ברעקלעך. זאַלץ — צום טעם. גיסט אַריין אין א פעטן בעקעלע. באַקט דרייסיג מינוט.

הירזש פודינג

וואַשט איבער א גלאָז הירזש. פּאַרעט־אָפּ מיט קאָכיגע וואַסער. קאָכט אין א צווייענדיגן טעפּל מיט צוויי גלעזער מילך. קילט עס אויס. צעשלאָגט צוויי אייער. א לעפל פּוטער. צוויי לעפל האָניג. אביסל צימרינג. אביסל זאַלץ. מישט אַלץ דורך. לייגט אריין אין א פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנציג מינוט. מען קאָן מאַכן דאָס זעלבע מיט טאַפּיאָקא.

לאָקשן פודינג

קאָכט־אָפּ אַ האַלב פונט לאָקשן אין זאַלץ־וואַסער צען מינוט. זייעט־אָפּ. צוּשלאָגט צוויי אייער. אַ פונט קעז. אַ לעפל פוטער. מישט דורך. לייגט אַריין אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט פופצן מינוט.

לאָקשן פודינג

קאָכט־אָפּ אַ האַלב פונט לאָקשן אין זאַלץ־וואַסער צען מינוט. זייעט־אָפּ. צעשלאָגט צוויי אייער. אַ קאָפּי ראָזשינקעס. צערייבט אַן עפל, די שאַלעכץ פון לעמאָן, אַ לעפל פוטער, צוויי לעפל צוקער, צימרינג. מישט אַלץ דורך. לייגט אַריין אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט פופצן מינוט.

רייז פודינג

קאָכט־אָפּ אַ גלאָז ברוינע רייז געדיכט. איין גלאָז מילך. אַ האַלבע קאָפּי ראָזשינקעס. רייבט־אַריין די שאַלעכץ פון אָראַנזש און לעמאָן, אַביסל צימרינג, צוויי לעפל האָניג, זאַלץ. מישט אוים מיט צוויי געלעכלעך. צעשלאָגט די ווייסלען ווי שניי. מישט אַלץ דורך. באַקט אין אַ פעטן בעקעלע פופצן מינוט. צעשלאָגט אַ ווייסל ווי שניי. גיסט אַרויף אויף דעם פודענג. שטעלט אַריין אין אויוון פאַר צוויי מינוט.

רעציישניק פודינג

טרוקנט־איבער אַ גלאָז רעטשענע מעל ביז עס ווערט ברוין. קאָכט־אויף צוויי גלעזער וואַסער. מישט אוים מיט דער הייסער מעל. צעשניידט דין צוויי ציבעלעס. ברוינט צו מיט דריי לעפל פעטס. מישט אוים צוזאַמען. זאַלץ — צום טעם. לייגט אַריין אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנציג מינוט.

סקוואַש פודינג

צערייבט אויף דעם ריבאייזן אַ פונט סקוואַש. אַ האַלבע קאָפּי צעריבענע ניס, אַ קאָפּי זאַ. מישט אוים מיט צוויי געלעכלעך. זאַלץ — צום טעם. צעשלאָגט די ווייסלען ווי אַ שניי. מישט אוים. באַקט אין אַ פעטן בעקעלע צוואַנציג מינוט. לייגט אַרויף פון אויבן פוטער.

מעערן פודינג

צערייבט אַ פונט מעערן. אַ ציבעלע. אַ פּאָטייטאָ. צעשלאָגט צוויי אייער. צוויי לעפל פעטס מיט אַ קאָפּי ברויט־ברעקלעך. זאַלץ — צום טעם. באַקט אין אַ פעטן בעקעלע צוואַנציג מינוט.

ברויט פודינג

ווייקט־איין אַלטע ברויט. קוועטשט גוט אויס דאָס וואַסער. רייבט אַריין אַן עפּל. טוט אַריין ראָזשינקעס, זאַלץ און צוקער צום טעם. צעקלאַפּט צוויי אייער. מישט אַלץ אויס מיט אַ לעפל פעטס. לייגט אַריין אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנציק מינוט.

וועדזשעטייבל פודינג

צערייבט אָפּגעקאָכטע וועדזשעטייבלס. מישט אויס מיט צע־שלאָגענע אייער און ברויט־ברעקלעך. טוט אַריין אַביסל פעטס. זאַלץ — צום טעם. מישט דורך. לייגט אַריין אין אַ פעטן בע־קעלע. באַקט צוואַנציק מינוט.

קאָקאָנאַטס פודינג

אַ קאָפּי צעריבענע קאָקאָנאַטס. אַ קאָפּי ברויט אָדער קייק ברעקלעך. צערייבט די שאָלכץ פון אָראַנזש און לעמאָן. אַ האַלבע קאָפּי צוקער. צוויי גלעזער מילך. מישט אַלץ אויס מיט דריי געלכ־לעך. צעשלאָגט די ווייסלעך ווי אַ שניי. מישט דורך. באַקט אין אַ פעטן בעקעלע צוואַנציק מינוט.

פרוכט פודינג

ווייקט־איין און צעשניידט איינגעלעגטע אָדער געמישטע פרוכט. מישט אויס מיט אַ גלאָז ברויט־ברעקלעך. צוויי אייער. אָראַנזש און לעמאָן שאָלכץ צעריבענע. צוקער און צימערינג. מישט דורך. צעשלאָגט די ווייסלעך ווי אַ שניי. לייגט־אַריין אין אַ פעטן בעקעלע. באַקט צוואַנציק מינוט. לייגט אַרויף צעשלאָגענע קרים. באַשיט מיט ניס.

סאַגאָ פודינג

וואַרימט־אָן פיר גלעזער מילך. אַ קאָפּי סאַגאָ. קאָכט עס אין אַ צווייעדיקן טעפּל ביז די סאַגאָ צעגייט. טוט אַריין אַביסל זאַלץ, צוויי לעפל האָניק. טוט אַריין טרוקענע צעשניטענע פרוכט. צע־שלאָגט דריי ווייסלעך ווי אַ שניי. מישט אויס מיט די סאַגאָ. לייגט אַריין אין אַ ברייטער כלי. שטעלט אַריין אין אויוון פאַר פינף מינוט. קילט אויס. לייגט אַרויף צעשלאָגענע קרים און ניס־ברעקלעך.

טשאָקאָלאַד פודינג

טוט אַריין אַ האַלבע קאָפּי ברוינע צוקער. אַ פערטל פונט ביטערע טשאָקאָלאַד־פּודער אין צוויי גלעזער קאָכיגע מילך. צע־

מישט פיר לעפל קאָרן־סטאַרטש מיט אַ לעפל קאַלטע וואַסער. טוט עס אַריין אין די הייסע מילך. מישט אַלץ צוזאַמען און קאָכט צען מינוט אויף אַ קליינעם פייער. טוט־אַריין אָנגעריבענע אָראַנזש און לעמאָן שאָלכץ. קילט אויס. סערווירט מיט דזשעלע.

עפל פודינג

צעררייבט זעקס עפל. צוויי גלעזער זאָ אָדער ברויט־ברעקלעך. אַ קאָפּי צעריבענע ניס אַביסל ראָזשינקעס. מאַכט פעט אַ בע־קעלע. לייגט אַריין אַביסל ברעקלעך. אַביסל צעריבענע עפל. גיט ראָזשינקעס, צימרינג און צוקער. באַשיט מיט די ברויט און ווי־דער מיט אַלעס. טוט אַזוי איינציגע מאָל. גיסט־אַרויף אַביסל מילך. לייגט אַרויף שטיקלעך פוטער. באַקט צוואַנציג מינוט. צעשלאָגט צוויי ווייסלעך ווי אַ שניי. גיסט־אַרויף און וואַרימט־צו.

קאָרן־פלעקס פודינג

אַ באַקס קאָרן־פלעגס. אַ קאָפּי צעשניטענע טייטלען. אַ קאָפּי ראָזשינקעס. לייגט אַריין אַ העלפט פון די קאָרן־פלעגס אין אַ פעטן בעקלע. באַשיט מיט טייטלען און ראָזשינקעס. באַשיט אַביסל קאָרן־פלעגס. לייגט־אַרויף נאָך טייטלען און ראָזשינקעס און די איבעריגע קאָרן־פלעגס. צערייבט צוויי עפל. לייגט־אַרויף באַשיט מיט צוויי לעפל צוקער. לייגט־אַרויף שטיקלעך פוטער פון אויבן. באַקט צוואַנציג מינוט.

נאַטירלאַכע מעל איז דאָס געזונטסטע

עס איז ראַטזאַם צו געברויכן גאַנצע ווייצן־מעל און ברוינע צוקער, צום באַקן און קאָכן, ווייל עס אַנטהאַלט די פולע נאַר־האַפטיגקייט. מ׳קאָן אַלע סאָרטן מעל באַקומען אין מעיסים סטאָר און אויך אין די ספּעציעלע סטאָרס, וואו מען פאַרקויפט פּאַסענ־דיגע עסנס.

קיכלעך פון האָבערנע מעל

דריי גלאָז האָבערנע מעל. צוויי גלאָז גאַנצע ווייצן־מעל. צוויי גלאָז ברוינע צוקער. אַ גלאָז בוימל. אַ גלאָז זויער־קרים. אַ גלאָז מילך. צוויי לעפּעלעך בייקינג־פּוידער. דריי לעפל גאַנצע לייננזוי־מען, אָדער מאָן. פאַרקנעט. וואַלגערט־אויס אַ בלאַט. שניידט־אויס קיכלעך. לייגט אויף אַ פעטער בלעך. באַקט אין אַ הייסן אויוון. לאָזט עס ווערן ברוין.

קאַקאַנאַט קיכלעך

צערייבט איין קאַקאַנאַט. א גלאָז ברוינע צוקער. א גלאָז מעל. פינף אייער. צוויי לעפעלעך בייקינג־פּוידער. צערייבט די געלעכ־לעך. צעשלאָגט די ווייסלען — ווי א שניי. מישט גוט דורך. לייגט מיט א לעפל אויף א פעטן בעקעלע. באַקט ביז ס׳ווערט ברוין.

קאָרן מאַפינס

צוויי גלאָז קאָרן־מעל. צוויי גלאָז מעל. א גלאָז ברוינע צוקער. א האַלבע גלאָז בוימל. א גלאָז מילך. צוויי לעפעלעך בייקינג־פּוי־דער. צוויי אייער. מישט עס אויס און גיסט אין פורעמס. באַקט.

ברען מאַפינס

צוויי גלעזער ברען. א גלאָז גאַנצע ווייצן־מעל. א קאַפּי ברוינע צוקער. פיר לעפל בוימל. צוויי אייער. א גלאָז זויער־מילך. א לעפעלע בייקינג־פּוידער. א האַלבע גלאָז ראָזשינקעס. מישט אַלץ גוט אויס. גיסט עס אריין אין פעטע מאַפין פורעמס. גיסט ניט אָן פול. באַקט אין א הייסן אויוון צוואַנציג מינוט.

ברען קיכלעך

א גלאָז צעמאַלענע ניס. א האַלבע גלאָז האָניג. א גלאָז זויער־מילך. צוויי גלעזער ברען. א גלאָז גאַנצע ווייצן־מעל. פיר לעפל אויל. א לעפעלע טרינק־סאָדע. דריי צעשלאָגענע ווייסלעך. מישט אַלץ אויס. לייגט מיט א לעפל אין א פעטן בעקעלע. באַקט.

פּאַמפּקין־פּאַי

קאָכט־אָפּ א פונט פּאַמפּקין. צערייבט מיט דריי לעפל האָניג. צעשלאָגט צוויי ווייסלעך. מישט אויס מיט אביסל צימרינג. פילט אין טייג — דאָס זעלבע ווי עפּל־פּאַי.

עפּל־פּאַי

צערייבט איין פונט עפּל. די שאָלכץ פון א לעמאָן. דריי לעפל ברוינע צוקער. א האַלבע קאַפּי ראָזשינקעס. מישט אַלץ דורך. א גלאָז גאַנצע ווייצן־מעל. איין איי א האַלבע גלאָז פעטס. א לעפעלע בייקינג־פּוידער. פאַרקנעט א טייג. וואַלגערט אויס צוויי דינע בלעטלעך. לייגט אריין א בלעטל אין א פעטן בעקעלע. לייגט אריין די צעריבענע עפּל. לייגט ארויף די צווייטע פון אויבן. קלעפּט גוט צו. באַקט צוואַנציג מינוט. דאָס זעלבע קאָן מען אויך באַקן מיט שוואַרצע יאַגדעס, ראָזשינקעס, פייגן, פלוימען אָדער פּיטשעס. ווייקט־איין טרוקענע פרוכט. צעשניידט אויף קליינע

שטיקלעך. מישט אוים די טרוקענע פרוכט מיט א לעפל קראַפּמאַל און וואַסער. קאָכט עס א מינוט. צערייבט און פילט אָן די טייג.

האָלוויט צוויבאַק

וואַרימט אָן א גלאָז מילך. טוט אריין א שטיקל פליישמאַנס הייוון. פיר גלעזער גאַנצע ווייצן־מעל. צוויי אייער. א האַלבע גלאָז בוימל. א גלאָז ברוינע צוקער. פאַרקנעט א טייג. לאָזט אויפגיין דריי שטונדן. קנעט־איבער. קייקלט־אוים לאַנגע קייַ־לעכדיגע שטיקלעך. צוויי פינגער די גרעב. שניידט עס פיר אינ־טשעס די לייגג. טונקט אין צעלאָזענע פּוטער. מישט־צונויף צע־שניטענע ניס, צוקער און צימרינג. טונקט. לייגט איינע לעבן די אנדערע אין א פעטן בעקעלע. לאָזט אויפגיין א שטונדע. באַקט אין א הייסן אויוון. לאָזט עס שטיין אין אויוון א האַלבע שטונדע. ווען פאַרטיג, צענעמט און טריקנט־צו אין אויוון.

פרוכט מאַפינס

פיר גלאָז גאַנצע ווייצן־מעל. צוויי גלעזער זויערע מילך. א גלאָז צוקער. שלאָגט־אויף צוויי אייער. א האַלבע גלאָז ראַזשינ־קעס, אָדער אנדערע סאָרטן פרוכט. א האַלבע גלאָז פעטס. צוויי לעפעלעך בייקינג־פּוידער. מישט אַלץ גוט אוים. גיסט אריין אין פעטע מאַפין־פורעמס. באַקט עס 25 מינוט אין א הייסן אויוון.

געפילטע קייק

צוויי גלעזער גאַנצע ווייצן־מעל. א גלאָז ברוינע צוקער. א האַלבע גלאָז זויערע קרים. פיר לעפל פעטס. דריי אייער. צוויי לעפעלעך בייקינג־פּוידער. פאַרקנעט א טייג. וואַלגערט אוים א בלאַט. באַשמירט מיט א לעפל צעלאָזענע פּוטער. א גלאָז צע־מאַלענע ניס. אַביסל דזשעלי. א האַלבע גלאָז ראַזשינקעס. שיט־אַרויף צעריבענע שאָלכץ פון א לעמאָן. לייגט עס אַלץ אוים גלייך אויף דער אויסגעוואַלגערטער טייג. באַשיט מיט צימרינג. וויקלט עס צונויף לאַנגזאַם. לייגט עס אריין אין א פעטן בעקעלע. צע־שניידט אויף קליינע שטיקלעך. באַקט א האַלבע שטונדע.

ספּאַנטש קייק

זעקס אייער. א גלאָז מעל. צערייבט די געלבלעך מיט א גלאָז צוקער. זאַפּט פון א האַלבן לעמאָן. טוט־אריין אָנגעריבענע שאָלכץ פון אָראַנזש און לעמאָן. מישט אוים מיט די מעל. צע־שלאָגט די ווייסלעך ווי א שניי. מישט אַלץ דורך. לייגט אריין

א דינעם פּאַפּיר אין א פעטן בעקעלע. באַקט אין מיטל־הייסן אויוון. וועז — פאַרטיג, שטעכט אַן מיט א טוט־פּיק, ווען דער טוט־פּיק קומט אַרויס טרוקן, איז עס פאַרטיג.

קרים קייק

דריי אייער. א קאַפּי זויערע קרים. צוויי קאַפּים מעל. א קאַפּי צוקער. א לעפעלע טרונק־סאָדע. צערייבט אַלץ ווי א קרים. טוט־אריין אַנגעריבענע לעמאָן־שאָלכץ. צעשלאָגט די ווייסלען ווי א שניי. מישט אַלץ דורך מיט צעמאָלענע נים־ברעקלעך. באַקט אין א פעטן בעקעלע דרייסיג מינוט. באַשיט מיט צוקער און צימריג.

קעז קייק

מאַכט א דין בלעטל ווי קרים־קייק. צערייבט א פונט קעז מיט פיר געלכלעך, צוקער און צימרינג. צעשלאָגט די ווייסלעך ווי א שניי. מישט אַלץ דורך. לייגט אריין דאָס טייג אין א פעטן בעקעלע. לייגט אַרויף דעם אויסגעמישטן קעז. באַקט צוואַנציג מינוט.

פלאַדן קייק

א קאַפּי צעמאָלענע נים. א קאַפּי ראָזשינקעס. א קאַפּי ברויגעם צוקער. מישט אוים מיט זאַפט פון א לעמאָן און אַן אַראַנזש. רייבט־אריין די שאָלכץ. צעמישט צוויי לעפל קאָרן־סטאַרטש אין א לעפל קאַלטע וואַסער מיט פיר געלעכלעך, פאַרקאָכט עס מיט א האַלבע גלאָז קאָכיגע וואַסער. מישט גוט אוים אַלץ צוזאַמען. קאָכט פינף מינוט אויף א קליינעם פייער. מאַכט א בלעטל טייג, דאָס זעלבע ווי קרים־קייק. לייגט אריין אין א פעטן בעקעלע. באַקט צען מינוט. לייגט אריין די אָפּגעקילטע געפילעכס. צעשלאָגט פיר ווייסלען ווי א שניי מיט אַביסל מעל־צוקער. לייגט אַרויף פון אויבן. באַקט דריי מינוט אין אויוון.

עפּל קייק

א גלאָז אָפּגעקאָכטע עפּל־סאָוס. צוויי קאַפּים מעל. א גלאָז צוקער. צוויי לעפעלעך בייקינג־פּוידער. צוויי געלכלעך. א לעפל פעטס. מישט אַלץ אוים אינאיינעם. צעשלאָגט די ווייסלען — ווי א שניי. מישט־דורך מיט דער טייג. לייגט־אריין א דינעם שטיקל פּאַפּיר אין בעקעלע. גיסט־אריין דעם טייג. באַקט א שטונדע. מען קאָן אויך מאַכן דעם זעלבן מיט אָפּגעקאָכטע פרוכט.

ווען דער קייק איז פאַרטיג, קאָן מען עס באַווירצן מיט געשלאָ־געגע זיסע קרים. אויף דעם קרים — שטיקלעך באַנאַנעס. מ׳קאָן אויך אַרויפלייגן סטראָבערים. דאָס זעלבע — טשאָקאָלאַד, ווען מ׳וויל.

צוויי לעפל טשאָקאָלאַד־פּוידער. א לעפעלע פּוטער. א לעפל צוקער. אביסל וואסער. קאָכט עס אַלץ אויף, ביז ס׳ווערט געדיכט. גיסט אַרויף אויפן קייק. באַשיט מיט ברעקלעך פון ניס.

מאַנדלען בייגעלעך

א גלאָז צעמאַלענע מאַנדלען. דריי לעפל מעל. א האַלבע גלאָז ברוינע צוקער. א לעפעלע בייקינג־פּוידער. פיר אויפגעשלאָ־גענע ווייסלעך פון אייער. אביסל אַנגעריבענע אַראַנזש־שאָלכץ. מאַכט א טייג. מאַכט עס אין א פאָרם פון א בייגעלע. לייגט עס אַריין אין א פעטן בעקעלע. באַקט עס צוואַנציג מינוט.

ראָזשינקעס קייק

צוויי גלעזער מעל. א גלאָז ברוינע צוקער. מילך. פעטס. א גלאָז ראָזשינקעס. צוויי לעפעלעך בייקינג־פּוידער. מישט עס אַלץ אוים מיט צוויי געלכלעך. צעקלאַפּט די ווייסלעך — ווי א שניי. מישט עס מיט דעם טייג. לייגט־אריין א דינעם פּאַפּיר אין א פעטן בעקעלע. לייגט־אַריין דעם קייק. באַקט א שעה צייט. מ׳קאָן דעם זעלבן קייק מאַכן מיט אַנדערע סאָרטן טרוקענע פרוכטן. באַווירצט דעם קייק מיט א צוקער־פּראָסט. צעשלאָגט א ווייסל — ווי א שניי. צוויי לעפל לעמאָן־זאַפט. א גלאָז פּוידער־צוקער. רייבט עס איין אינאיינעם — ווי א קרים. גיסט אַרויף פון אויבן אויפן קייק. באַשיט מיט ניס־ברעקלעך.

האָניג קייק

צוויי גלאָז מעל. א האַלבע גלאָז האָניג. א גלאָז ברוינע צוקער. דריי לעפל פעטס. דריי געלכלעך. א לעפעלע בייקינג־פּוידער. א לעפעלע טרינק־סאָדע. א לעפעלע צעמאַלענע געווירץ. א האַלבע קאָפּי ראָזשינקעס. צוויי לעפל צעריבענע ניס. מישט אַלץ דורך. צעקלאַפּט די ווייסלעך — ווי א שניי. מישט עס אוים מיטן טייג. לייגט עס אַריין אין א פעטן בעקעלע. באַקט עס א שטונדע.

שטרודל

איין איי. א גלאָז גאַנצע ווייצן־מעל. צוויי לעפל פעטס. א לעפעלע בייקינג־פּוידער. מאַכט א טייג מיט אביסל וואַסער. וועל־

נערט־אויס זייער דין. באַשמירט מיט אביסל פּעטס. נעמט צוויי גלאָז צעמאַלענע נים. אַ גלאָז ראָזשינקעס. אַ האַלבע גלאָז ברויט־ברעקלעך. אַ גלאָז דזשעלי. צוויי לעפל צוקער. אַ לעפּעלע צימרינג. צעריבענע שאָלכץ פון אָראַנזש און לעמאָן. לייגט אַלץ אַרויף אויפן דינעם טייג. וויקלט לאַנגזאַם. לאָזט אַ שטיקל טייג אויף איינ־צואוויקלען, אַז עס זאָל ניט אַרויספאַלן. לייגט עס אַריין אין אַ פעטן בעקעלע. צעשניידט אויף שטיקלעך. באַקט אַ האַלבע שטונ־דע. באַשיט עס מיט דינע צוקער.

טייגלעך

דריי אייער. אַ גלאָז גאַנצע ווייצן־מעל. אַ לעפל בוימל. אַ קליין לעפעלע בייקינג־פּוידער. אַ האַלבע קאַפּי ראָזשינקעס. פאַר־קנעט אַ טייג. וויקלט אויס דינע שטיקלעך. צעשניידט אויף קליי־נע שטיקלעך. קאָכט־אויף אַ האַלב פונט האָניג. אַ גלאָז ברוינעם צוקער. ווען דער סיראָפּ קאָכט, וואַרפט לאַנגזאַם די טייגלעך. מאַכט אַ קליינעם פייערל. דעקט־צו. לאָזט עס ווערן ברוין. שיט אַריין נים. מישט אויס. קאָכט נאָך צען מינוט. באַשיט עס מיט אינגבער אָדער מאָן. נעמט אַרויס פון טעפל. גיסט אַרויף אַ לעפל וואַסער.

מצה־פאַרפל טייגלעך

צוויי גלאָז מצה־פאַרפל. מישט דורך מיט אַן איי. טריקנט־צו אויף אַ קליין פייערל. קאָכט־אויף אַ האַלב פונט האָניג. אַ האַלבע גלאָז ברוינעם צוקער. ווען עס קאָכט, שיט־אַריין די פאַרפל. דעקט־צו. לאָזט עס קאָכן לאַנגזאַם אויף אַ קליין פייערל. ווען ס'ווערט ברוין, מישט עס אויס. שיט־אַריין ברעקלעך פון נים. לאָזט עס קאָכן פינף מינוט. גיסט אַרויף צוויי לעפל וואַסער וואַרפט־אַרויס פון טעפל. מאַכט עס אויסזען דין, פלאַך. באַשיט מיט צימרינג אָדער אינגבער. שניידט עס אויף קליינע שטיקלעך, ווען ס'ווערט קאַלט.

מעערן קענדי

צערייבט אויפן גערדיכטן זייט פון ריבאייזן אַ פונט מעערן. לייגט־אַריין אין אַ טעפל. שיט־אַרויף אַ פונט ברוינעם צוקער. אַ האַלבע גלאָז צעמאַלענע נים. די זאַפט פון אַ לעמאָן. רייבט־אַריין דעם שאָלכץ פון דעם לעמאָן. דעקט עס צו און קאָכט עס אויף אַ קליינעם פייערל. שיט אַריין אַ לעפל אינגבער. מישט עס אויס.

אז עס זאָל ניט צוברענען. ווען פאַרטיג, לייגט עס אוים אויף א ברעטל. מאַכט פלאַך. קילט־אוים און צעשניידט עס אויף קליינע שטיקלעך.

קענדי פון פרוכט־שאָלכץ

די גראָבע שאָלכץ פון לעמאָן, אָראַנזשעס און גרייפּ־פרוכט זיינען זייער נוצלעך. שיילט־אָפּ די שאָלכץ פון די פרוכט. צע־שניידט אויף לאַנגע שטיקלעך. קאָכט א האַלבע שטונדע. גיסט אריין גענוג וואַסער. זייעט עס אָפּ. קילט־אוים. שיילט־אָפּ די אויבערשטע הויט, דאָס נעמט אוועק די ביטערקייט. לייגט אריין די געקאָכטע שאָלכץ. שיט אריין גענוג צוקער מיט אביסל וואַסער. קאָכט ביז עס ווערט א געדיכטער סיראָפּ. מאַכט א קליינעם פייערל. מישט אוים, אז עס זאָל ניט צוברענען. לייגט־אוים איינציגווייז און באַגיסט עס מיט סיראָפּ.

שאָלכץ פון וואַטערמעלאָן — איינגעמאַכטס

שיילט־אָפּ די הויט פון דעם שאָלכץ. צעשניידט אויף קליינע שטיקלעך. קאָכט מיט גענוג צוקער און אביסל וואַסער. האַלט עס אזוי לאַנג אויפן פייער ביז עס ווערט א געדיכטער סיראָפּ, און די שאָלכץ ווערט ווייך. מישט לאַנגזאַם. אז עס זאָל ניט צוברע־נען. טוט אריין אויסגעשיילטע מאַנדלען און צימרינג צום טעם. דאָס זעלבע קאָן מען אויך מאַכן פון בוריקעס —איינגעמאַכטס, צוזאַמען מיט לעמאָן־זאַפט.

איינגעמאַכטס פון לעמאָנס אָדער אָראַנזשעס

שיילט־אָפּ די אויבערשטע שאָלכץ. צעשניידט עס אויף דינע רייפּטלעך, ווי פרוכט. שיט־אַרויף צוקער — גענוג צום טעם מיט אביסל וואַסער. קאָכט אויף א קליינעם פייערל. לאָזט עס ווערן געדיכט. טוט אריין ניס. מען קאָן עס אויך מאַכן פון פרישע שטיק־לעך אַפּריקאָסן, אָדער פּיטשעס.

טרוקענע פלוימען איינגעמאַכטס

נעמט גרויסע פלוימען. וואַשט זיי איבער. נעמט ארוים די קערלעך. זעט, אז די פלוימען זאָלן בלייבן גאַנץ. פילט עס אָן מיט ניס. קאָכט־אויף א סיראָפּ פון צוקער מיט אביסל וואַסער. לאָזט עס ווערן געדיכט. לייגט אריין די פלוימען. קאָכט עס אויף א קליינעם פייערל צוואַנציג מינוט.

פרוכט איינגעמאַכטס

קלייבט איבער און וואַשט אויס די פרוכט. יאַגדעס. גיט די זעלבע מאָס צוקער ווי פרוכט. קאָכט עס מיט אביסל וואַסער. האַלט עס אויפן פייער א האַלבע שטונדע.

סיראָפּ פון רויזן־בלומען

אַן אונץ רויזן. צוויי פונט צוקער. צוויי גלאָז וואַסער. די זאַפט פון א האַלבן לעמאָן. קאָכט עס צוואַנציג מינוט. זייעט־אָפּ די בלעטלעך. ווען ניט פאַרטיג — קאָכט לייגגער ביז דער סיראָפּ איז געדיכט.

פרוכט קענדי

וואַשט איבער א האַלב פונט פלוימען. א האַלב פונט ראָזשינקעס. א האַלב פונט פייגן. א האַלב פונט ניס. צעמאָלט אַלץ אינאיינעם אין א שפּייז־מילכל. נעמט אַרויס די קערלעך פון טייטלען. פילט אָן די טייטלען. באַשיט מיט צעמאָלענע קאָקאָנאַטס. איר קאָנט אויך מאַכן פון די געמאָלענע פרוכט פאַרשיידענע סאָרטען קענדי.

געפילטע ניס־טייטלען

נעמט אַרויס די קערלעך פון די טייטלען. פילט עס אָן מיט שטיקלעך ניס. לייגט צוזאַמען צוויי טייטלען. עס זאָל אויסזען פון איינעם. באַשיט מיט צוקער, אָדער צעמאָלענע ניס. איר קאָנט אויך די זעלבע אָנפילן מיט פייגן. שניידט־אויף די פייגן און לייגט אַריין די ניס. איר קאָנט אויך אָנפילן די פייגן מיט צעמאָלענע פרוכט.

געפילטע פלוימען

וואַשט־אויס די געלע גרויסע פלוימען. נעמט אַרויס די קערלעך, אז די פלוים זאָל בלייבן גאַנץ. פילט עס אָן מיט צעריבענע קאָקאָנאַטס, אָדער מיט ניס. קאָכט־אויף א גלאָז צוקער מיט אביסל וואַסער, ביז ס'ווערט א סיראָפּ. לייגט אַריין די פלוימען. לאָזט עס שטיין, ביז די פלוימען ווערן פאַרגלעזערט.

אַגרעסן מאַרמאַלאַד

א פונט אַגרעסן. א קווינצע (פּאַלעסטינער עפּל). קאָכט עס צוואַנציג מינוט אויף א קליינעם פייערל. זייעט דורך און דריקט עס אויס. שיט אַריין צוקער אין דעם. קאָכט עס א האַלבע שטונדע. לאָזט עס ניט צוברענען. קילט עס אָפּ. שניידט אויף קליינע שטיק־

לעך. באַשיט מיט פוידער־צוקער. דאָס זעלבע קאָן מען אויך מאַכן פון וויין־גרייפּס, פלוימען, פּיטשעס, ווייַנפּערלעך, קווינצעס און אויך עפּל.

פּעפּערמינט טיי

א לעפל פּעפּערמינט טיי. א גלאָז וואַסער. קאָכט דריי מינוט. דאָס נעמט אַוועק א שלעכטן גערוך פון מויל. גוט פאַר קרעמפּס.

עגנאָוט

צערייבט איין געלכל מיט א לעפל האָניג. וואַרימט־אָן א גלאָז מילך. מישט גוט אוים. טרינקט וואַרימע אָדער קאַלטערהייט.

קאַנדל־צוקער געטראַנק

קאָכט־אויף א גלאָז וואַסער מיט א האַלב פונט קאַנדל־ צוקער. צומישט מיט א קוואָרט מילך. דאָס איז גוט פאַר א הוסט.

לעמאָנייד

צוויי לעפל לעמאָן־זאַפט. צוויי לעפל האָניג. א גלאָז וואַסער. טרינקט הייסערהייט אָדער קאַלטערהייט.

אָראַנזש־זאַפט

נעמט די זאַפט פון אַן אָראַנזש. א גלאָז וואַסער. א לעפל האָניג. טרינקט הייסערהייט אָדער קאַלטערהייט. דאָס זעלבע קאָן מען אויך מאַכן פון גרייפּ־פרוט, פּיינעפּל, און אַלע סאָרטן יאַגדעס.

סיריעל קאַווע

סיריעל קאַווע. געמאַכט פון געברענטע גערשטן אָדער ווייץ, האָבער און פייגן. געשמאַק און נאַרהאַפטיג פאַרן קערפּער. קאָכט דאָס ווי געוויינלעכע קאַווע. סערווירט מיט קרים, אָדער מילך.

זויער־מילך

שטעלט־אַוועק א גלעזל פרישע מילך. האַלט אויפגעדעקט־אין א וואַרימען פּלאַץ. ביז עס ווערט זויער. אויב איר ווילט שנעל זויער־מאַכן, גיסט אַריין א לעפל זויערע קרים. מילך מיט וואַסער איז א געזונטער געטראַנק. דאָס שווייַנקט די נירן.

האָניג געטראַנק

מאַכט־וואַרים דריי קוואָרט וואַסער. לייגט־אַריין א פונט האָניג. קאָכט צוויי שטונדן. לאָזט עס קאָכן אויף א קליין פייערל. שוימט־אָפּ ווען נויטיג. גיסט אַריין אין א ליימענעם טאָפּ. האַלט

עס אין אַ קאַלטן אָרט. לאָזט עס שטיין צען טעג. גיסט אַריין אין אַ פלעשל.

האָבער געטראַנק

וואַשט גוט איבער אַ פונט האָבער. קאָכט מיט צוויי קוואָרט וואַסער צוויי שטונדן. זייעט דורך דורך אַ זייער. טוט אַריין אַ פונט ריינעם האָניג. קאָכט אויף אַ קליינעם פייער. לאָזט עס קאָכן אַ האַלבע שטונדע. קילט־אָפּ. גיסט אַריין אין פלעשער. טרינקט עס עטלעכע מאָל אין טאָג. דאָס שטאַרקט דעם קערפּער.

טיי פון סטראָבערי בלעטער

קלייבט־אָן סטראָבערי אָדער בלעקבערי־בלעטער. טריקנט עס אויס. קאָכט ווי טיי. טרינקט עס מיט האָניג. דאָס רייניגט די בלוטן.

טיי פון פענעל סידם

נעמט אַ לעפעלע פענעל סידס. קאָכט מיט אַ גלאָז וואַסער. זייעט עס אָפּ. טרינקט מיט האָניג. דאָס טרייבט אַרויס גאַזן פון מאָגן.

באַרלי וואַסער

איין קוואָרט וואַסער. אַ האַלבע גלאָז גאַנצע גערשטענע גרויפּען. קאָכט אַ שטונדע צוגעדעקט אויף אַ קליינעם פייערל. שניידט אַריין אַ האַלב פונט פייגן מיט ראָזשינקעס. קאָכט נאָך אַ האַלבע שטונדע. זייעט עס אָפּ. טרינקט עס מיט האָניג הייסערהייט. דאָס זעלבע קאָן מען מאַכן מיט גאַנצע האָבער־גרויפּען, ברוינע רייז, רויען קלייען. דאָס איז געזונט צו טרינקען. דאָס שטאַרקט דעם קערפּער.

מאַנדל געטראַנקען

צעמאָלט אַ האַלב פונט מאַנדלען־נים. לאָזט עס ווייקן זעקס שטונדן אין דריי גלאָז וואַסער. דריקט עס אויס און טרינקט מיט האָניג. עס איז נאַרהאַפטיג און געזונט.

פלעקסידם זוימען טיי

צוויי לעפל ליינזוימען. פאַרפאַרעט עס אין אַ קוואָרט געקאָכטע וואַסער. לאָזט עס שטיין אַ שטונדע צייט. זייעט עס אָפּ. טרינקט עס מיט לעמאָן־זאַפט און האָניג. דאָס איז גוט פאַר אַ שווערע פאַרקילונג.

קאַסטער פּישל טיי

צעברעכט אַ שטעקל קאַסטער־פּישל. קאָכט פינף מינוט אין צוויי גלעזער וואַסער. טרינקט עס מיט לעמאָן־זאַפט, מיט האָניג, אָדער קאַנדל־צוקער. דאָס רייניגט דעם מאָגן. דאָס איז גוט פאַר אַ הוסט.

ווי צו מאַכן סענדוויטשעס

געברויכט ניט קיין פרישע ברויט. מאַכט טאָסט אָדער אַלטע ברויט פון גאַנצע ווייצן־מעל אָדער קאָרן ברויט. צעשניידט דינע גלייכע שטיקלעך. באַשמירט מיט פּוטער. עס איז אויך גוט מיט קרים־קעז אָדער פּינאַטס־פּוטער. פילט אָן דעם סענדוויטש. לייגט צוזאַמען צוויי שטיקלעך ברויט, שניידט איבער עס זאָל אויסזען יעדע העלפט מיט דריי שפּיצן. לייגט אַוועקביידע העלפטן ווי גאַנץ. וויקלט אין וואַקס־פּאַפּיר, דאָס האַלט ריין און פריש. עס איז אימער ראַטזאַם צו געברויכן צעהאַקטע פרוכט אָדער וועדזשע־טייבלס. טריקנט־אָפּ די לעטוס בעפאַר איר פילט אין ברויט. מען קאָן מאַכען פאַרשידענע סענדוויטשעס:

איינגעלעגטע סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי סאַלאַד. אייער איינגעלעגט — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. מערן ניס סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. מערן עפּל סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. וואַסער־גראָז סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד . מאַסלינעס סענדוויטשעס — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. סעלערי סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד.

סעלערי אייער סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. רעטעכלעך־קעז סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. גרינע פעפער־אייער סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. ספּי־נאַטש־אייער סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. ספּי־נאַטש סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. אַוואָקעדאָ סענד־וויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. עפּל סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. ראָזשינקעס סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד. פייגן סענדוויטש — דאָס זעלבע ווי דער סאַלאַד.

די ווערט פון אייער

ווען מען באַנוצט אייער, דאַרף מען האָבן אין זינען דאָס זיי דאַרפן זיין פריש. אויך ווי און ווען צו באַנוצן. עס איז וויכטיג צו באַמערקן דאָס אייער זיינען אַ נאַרהאַפטיגע שפּייז. עס פאַרמאָגט

פראַטעין, אייזן, שוועבל און פאָספאָרוס. שוואַכע מענטשן און די וואָס באַוועגן זיך ניט פיל, דאַרפן ניט באַנוצן פיל אייער, אויך ניט יעדן טאָג. עס ברענגט אַזויערקייט און גאַז אין קערפּער. רויע אייער זיינען געזינטער ווי געקאָכטע.

לויזע אייער

לייגט אַריין די אייער אין קאָכיגער זאַלץ־וואַסער, וועלן זיי ניט פּלאַצן, דעקט צו, נעמט אַוועק פון פייער, לאָזט שטיין פינף מינוט. ווען איר ווילט האַרטע אייער, לאָזט שטיין פופצן מינוט אין אַ וואַרימען פּלאַץ.

רויע אייער

צעשלאָגט גוט די אייער, דאָס איז לייכט צו פאַרדייען.

פאַטשט אייער

זידט־אויף וואַסער מיט אַביסל זאַלץ. נעמט אַרויס די איי פון שאָלכץ. לייגט אַריין אין דער וואַסער. דעקט־צו. נעמט אַוועק פון פייער. לאָזט שטיין 5 מינוט.

געקוידלטע אייער

צעשלאָגט גוט די אייער מיט ווינציק זאַלץ. טוט עס אַריין אין אַ קאַפּי. שטעלט עס אַריין אין אַ טעפּל קאָכיגע וואַסער. לאָזט שטיין פינף מינוט אויף אַ קליינעם פייער. מישט דורך אַ פּאָר מאָל.

אייער סופלעי

צעשלאָגט די ווייסל ווי אַ שניי. גיסט אַריין אין אַ קאַסטערד־קאַפּי, שטעלט אין אויוון פאַר צוויי מינוט, מאַכט אַ לעכל און טוט אַריין די געלעכל, לאָזט באַקן נאָך דריי מינוט.

פיין-קוכן

צעשלאָגט גוט די אייער מיט ווינציג זאַלץ. טוט־אַריין אַביסל מילך. וואַרימט־אָן אַ סקאָוואָראָדע, טוט־אַריין ווינציק פּוטער. גיסט־אַריין די אייער. דעקט צו. מאַכט אַ קליין פייער, לאָזט שטיין פינף מינוט. מען קאָן מאַכן פאַרשיידענע האָמלעטס, דאָס זעלבע ווי פיין־קוכן. באַנוצט געדעמפּטע וועדזשעטייבלס פון פאַרשיידענע סאָרטן, איינצעלנע אָדער געמישטע, בראָט־צו אַ צעשניטענע ציבעלע מיט פּעטס. מישט אויס מיט די וועדזשעטייבלס. לייגט־אַריין אין אַ בלעטל פון די אייער. וויקלט־צונויף. סערווירט מיט סאַלאַד.

אינהאַלט:

זייט

ערוואַכט מענטשן — — — — — — — — — — — — — 3
פאָרוואָרט — — — — — — — — — — — — — — 5
פאָררעדע — — — — — — — — — — — — — 7
פון וואַנען נעמט זיך נאַטירלעכע היילונג — — — 10
אין דעם מענטשלעכן קערפּער געפינען זיך זעכצן כעמישע עלעמענטן — — — — — — — — 13
דעם מענטשנס קערפּער — אַ קונציגע מאַשין — — 15
ווי די עסנס ווערן אויסגענוצט אין קערפּער — — — 16
וויטאַמינען אי, בי, סי — — — — — — — — — 16
וויפיל קאַלאָרים דאַרף מען יעדן טאָג? — — — — 17
די סמנים פון אַ געזונטן מענטשן — — — — — 19
וואָס איז געזונט און וואָס איז קראַנק? — — — — 20
ניט-פאַרדייאונג פון מאָגן — — — — — — — 21
פאַרקילונג — — — — — — — — — — — — 22
נידעריגער בלוט-דרוק — — — — — — — — — 22
הויכער בלוט-דרוק — — — — — — — — — — 23
מאָגערע מענטשן — — — — — — — — — — — 23
פעטע מענטשן — — — — — — — — — — — 24
שוואַנגערע פרויען — — — — — — — — — — 24
דער שלאָף — — — — — — — — — — — — — 26
די געבאָט פאַר געזונטהייט — — — — — — — 28
די פרימאָרגן-שפּייז — — — — — — — — — — 32
די צוגרייטונג פון דריי מאָלצייטן אַ טאָג — — — 33
די פינף חושים: די אויגן, דאָס שמעקן, דער הער־קראַפט דער טעם, די פיל־קראַפט — — — — — — — — 35—37
די הויט — — — — — — — — — — — — — 37
ציין — — — — — — — — — — — — — — — 37
האָר — — — — — — — — — — — — — — — 38
נעגל — — — — — — — — — — — — — — — 38
גימנאַסטיק — — — — — — — — — — — — 39
באָדן זיך: שפּריץ־באָד, הייסע וואַנע, באָד פאַר געזונט־הייט, פריקשאָן־באָד, רוסישע אָדער טערקישע באָד, הייסע זיץ־וואַנע, קאַלטע זיץ־וואַנע, קאַלטע וואַשונגען, פיס־וואַנע, ים־בעדער, לופט און זון־בעדער, קאַלטע קאָמפּרעסן — — — — — — — — — — 39—43

זייט

די ווערט פון שפייז — — — — — — — — — — 44—48

די קיך — — — — — — — — — — — — — — 49

סאַלאַד דרעסינגס: מייענעז דרעסינג, סאַלאַד דרעסינג, באַנאַנע דרעסינג, פּינאַט פּוטער דרעסינג, געקאָכטע דרעסינג, אייער דרעסינג, סעלערי דרעסינג, רובאַרב דרעסינג, לעמאָן דרעסינג, קרים דרעסינג, קרים און קעז דרעסינג, פרוכט דרעסינג, רובאַרב דרעסינג — 50—51

ווי צוצוגרייטן רויע סאַלאַדס: געפּילטע סאַלאַדס, גע־מישטער סאַלאַד, לעטוס סאַלאַד, קאַליפלאַוער סאַלאַד, געפּילטע פּעפּער סאַלאַד, אייג פּלענט סאַלאַד, אייער און אייגפּלענט סאַלאַד, פּאַטייטאָ סאַלאַד, קאַליפלאַוער סאַלאַד, טשיקערי סאַלאַד, טשיקערי עפּל סאַלאַד, טשיקערי ספּינאַטש סאַלאַד, קאָמבינײשאָן סאַלאַד, מערען און נים סאַלאַד, מערען און עפּל סאַלאַד, מערען סאַלאַד, ענדייוו סאַלאַד קאָרן סאַלאַד, קאָלאַראַבי סאַ־לאַד, גרינע אַרבעס סאַלד, געפּילטע טאָמייטאָ סאַ־לאַד, וואַסער־גראַז סאַלאַד, סעלערי און אייער סאַלאַד, געמישטע סאַלאַד, סאַלאַרי און קרויט סאַלאַד, אוגער־קע סאַלאַד, קרויט סאַלאַד, מערען סאַלאַד, קרויט און בוריקעס סאַלאַד, ספּינאַטש סאַלאַד, ספּינאַטש און טאָמייטאָ סאַלאַד, טאָמייטאָ לעטוס סאַלאַד, יונגע רעטעכלעך מיט קעז סאַלאַד, גרינע פּעפּר סאַלאַד, מאַסלינעס סאַלאַד, דענדליין סאַלאַד, גריק סאַלאַד, געפּילטע פּעפּער סאַלאַד — — — — — — — — 51—57

מען קאָן קאָמבינירן פאַרשיידענע פרוכט סאַלאַדס — 57—59

ווי צו קאָכן וועדזשעטייבלס — — — — — — — 59—70

ווי צו מאַכן זופּ — — — — — — — — — — — 70—77

לאַטקעס, פּודינגס און קנישעס — — — — — — — 78—83

פּאַיס, קייקס און קיכלעך — — — — — — — — 83—88

טייגלעך, איינגעמאַכטס און קענדי — — — — — — 88—91

געטראַנקען — — — — — — — — — — — — 91—93

ווי צו מאַכן סענדוויטשיס — — — — — — — — 93

ווי צו קאָכן אייער — — — — — — — — — — 93—94